Галина Кизима

Что летом родится, зимой пригодится

мой сад и огород

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Хотите, чтобы приготовление пищи не занимало у вас много времени, но при этом еда была вкусной, сытной и полезной? Воспользуйтесь рецептами садоводов-любителей, которые собрала для вас Галина Александровна Кизима – признанный специалист во всех аспектах ведения приусадебного хозяйства. Поскольку садоводы и огородники народ изобретательный, то и рецепты у них чаще всего оригинальные. Не обошлось, конечно, и без известных рецептов, но они включены в книгу, прежде всего, из-за своей простоты. Некоторые садоводы и огородники растят на участке малораспространенные культуры, однако, зачастую они не знают, как их полноценно использовать, а потому по их просьбам в эту книгу вошли рецепты блюд из таких культур. Большинство садоводов на своих участках борются с сорняками, даже не подозревая, что многие из них могут достойно разнообразить наше меню. Материал в книге расположен в соответствии с вызреванием тех или иных огородных растений: сначала даны рецепты с использованием сорняков, затем – с зеленью, овощами, ягодами и фруктами. Для каждого использованного в рецептах растения приводятся сведения о полезных свойствах, а также даются предостережения от его употребления тем, кому они противопоказаны.

- Г. А. Кизима, М. Я. Туркина
  - Предисловие
  - Хранение
  - Сбор урожая
  - Сушка овощей, грибов, ягод и плодов
  - Замораживание
  - Заготовки из чеснока и лука
  - Маленькие хитрости
  - Первые весенние заготовки
  - Компоты
  - Соки
  - Напитки
  - Квасы
  - Вина
  - Желе и ягоды, протертые с сахаром
  - Джемы и повидла
  - Варенья и «пятиминутки»
  - Цукаты, изюм, мармелад, пастила
  - Заготовки из лесных ягод

- Для тех, кто избегает сахара
- Салаты для быстрого использования
- Овощи для гарнира и овощная икра
- Салаты и овощные заготовки для длительного хранения
- Квашение, соление
- Маринады, консервирование
- Соусы и приправы
- Алфавитный указатель
- Послесловие

Г. А. Кизима, М. Я. Туркина
Что летом родится – зимой пригодится
Как сохранить урожай. Известные и неизвестные рецепты садоводов

Предисловие

Вырастить урожай не просто, но его еще надо сохранить. Часть урожая можно хранить в свежем виде, если есть погреб или другое хранилище. Часть можно заморозить или высушить, но всегда остается еще некоторое количество, которое мы традиционно квасим, солим, маринуем, консервируем, делаем компоты, варим варенья.

Есть устоявшиеся рецепты, ставшие традиционными для нашей кухни. Из них мы взяли самые простые в приготовлении или всеми любимые и расположили их в начале каждого раздела. Но постоянно появляются и новые способы и рецепты заготовок впрок, созданные изобретательными людьми – садоводами, которые мы собрали и поместили в этой небольшой книжечке.

На последнем месте каждого раздела мы поместили всякие изысканные деликатесные заготовки, рассчитанные на любителя, которому надоели традиционные заготовки и хочется чего-нибудь этакого, особенного.

Под теми рецептами, авторы которых нам были известны, мы поместили их фамилии. Те же рецепты, создателей которых обнаружить не удалось, мы оставили без подписи.

В конце книжки, кроме оглавления, дан алфавитный указатель с номерами и названиями рецептов, по которому каждый легко определит, что из тех или иных ягод и овощей можно заготовить на зиму.

Мы с благодарностью примем любые замечания и дополнения, а так же сообщения о новых приемах сохранения урожая, хороших рецептах с тем, чтобы в последующем издании сделать дополнения к этой книге.

Хранение

Как сохранить картофель и овощи в свежем виде?

Перед закладкой на хранение корнеплоды и картофель неплохо обработать биологическим препаратом ФИТО ПЛЮС, что позволит уберечь их от заболеваний грибными и бактериальными болезнями при хранении.

Картофель перед укладыванием в ящики любит полежать в сухом темном месте при положительных температурах в течение двух недель. Затем клубни можно закладывать на хранение.

Овощи – морковь, свеклу, другие корнеплоды – после выкопки просушивают несколько часов на воздухе.

Морковь надо собирать после первого заморозка, чтобы она прошла в почве стадию естественного охлаждения. Если осень стоит теплая и ждать больше нельзя, то убранную морковь надо продержать в холодильнике не менее суток. Если этого не сделать, морковь продолжает расти, быстро увянет даже, если у нее срезать верх. Перед закладкой на хранение морковь рекомендуют опудрить мелом и хранить в ящиках, пересыпав сухим песком. Вместо опудривания можно без всяких обработок, хранить морковь во мхе сфагнуме.

Самый простой и надежный способ хранения – в погребе. Но копать его можно только на тех почвах, где уровень грунтовых вод ниже 1,5 м, иначе погреб будет заливать водой. Там, где уровень грунтовых вод выше 1 м, можно сделать горизонтальное хранилище из двух бетонных колец, посаженных на цемент в месте стыковки. Одно днище такого бетонного цилиндра полностью заливают цементным раствором, в другое оставляют квадратное отверстие для дверцы – лаза.

Цилиндр обматывают рубероидом, и засыпают почвой. Слой почвы над верхней поверхностью цилиндра должен быть не менее 30–40 см. Через деревянную дверцу надо провести металлическую трубочку, сквозь которую в хранилище будет поступать воздух, необходимый для дыхания овощей. В противном случае они задохнутся и сгниют.

Внутри надо настелить деревянный пол, а в торце сделать пару полок для хранения банок. Осенью на пол ставят друг на друга ящики с картофелем и овощами. Сверху надо все укрыть слоем сухого сена, также следует набить сено в пространство перед дверцей. Весной его можно будет использовать в качестве биотоплива в теплицах и на грядках (сено вносят в выкопанные

на штык лопаты траншеи, а затем его засыпают почвой слоем не менее 15–20 см).

На таком хранилище можно сделать цветник, высадить землянику, сажать тыквы или кабачки, насыпав дополнительно слой 15–20 см питательной почвы, то есть занятое хранилищем место зря не пропадет.

Чтобы избежать краж, хранилище можно оборудовать в подполе дома, тщательно замаскировав лаз мебелью. В подполье выкапывают яму, на дно которой насыпают слой щебенки для дренажа. Ставят в яму большую бочку, без дыр, выкрашенную снаружи слоем антикоррозийной краски. Пространство между бочкой и ямой заполняют щебенкой и песком, чтобы бочку не выпирало из ямы при замерзании грунта. Край бочки должен быть выше уровня почвы, иначе ее может залить грунтовой водой.

Далее надо подогнать крышку и вставить в нее металлическую узкую трубку для дыхания овощей. Чтобы мыши не прогрызли крышку, насыпьте поверх крышки семена чернокорня или репейника, затем утеплите сеном.

Складывать в бочку можно слоями картофель, свеклу, морковь, пастернак, корнеплоды сельдерея, петрушки, ставить банки с заготовками.

Часть овощей оставляют зимовать прямо на грядках: пастернак и петрушку, топинамбур, стахис, сельдерей и морковь, но два последних корнеплода дополнительно укрывают слоем торфа или грунта высотой 12–15 см.

Перезимовать в почве может и картофель, но в таком месте, где его не зальет вода весной или во время зимних оттепелей. Например, в верхнем слое компостной кучи, если ее сверху прикрыть пленкой, а картофель пересыпать сухой почвой или торфом.

Складывают картофель и овощи в бурты, засыпая их сверху сухой землей или торфом. Следует укрывать пленкой только верх бурта, оставляя нижнюю часть бурта не укрытой (для дыхания и проветривания). Высота насыпной части бурта 50–60 см. Поверх пленки бурт прикрывают лапником.

Те садоводы, у которых есть застекленные лоджии или балконы, могут сделать там ящики, утепленные пенопластом и устроить превосходное хранилище прямо дома. Чтобы овощи в таком хранилище не пострадали, проводят свет и включают стоваттную лампу в сильные морозы. Не забудьте вставить небольшую трубочку – отверстие для дыхания.

Те, у кого нет лоджии или балкона, находятся в худшем положении, но мы по собственному опыту знаем, что в квартире можно хранить почти всю зиму мешки с картофелем прямо в

прихожей или на кухне возле наружной стены. Для хранения лучше использовать мешки из плотной бумаги.

Картофель ранних сортов надо использовать первым, в октябре-ноябре, поскольку уже в конце ноября ранний картофель в теплом помещении начнет прорастать. Затем употребляют картофель среднеранних сортов с более длительным периодом покоя. Картофель с самым длинным периодом покоя (обычно среднеспелых или поздних сортов) начинает прорастать в квартире только в начале марта и его пускают в дело последним.

Если на клубнях появились ростки, их сразу же обламывают, поскольку они выносят из клубня большое количество питательных веществ и влаги, (клубни сморщиваются и теряют вкус). К тому же в районе ростка меняется ткань картофеля, в нем начинается биохимический процесс, который делает картофель не только невкусным, но и вредным для здоровья. Старый картофель уже в апреле непригоден для еды, особенно тот, который хранился в теплом помещении.

Семенной картофель тоже можно сохранить в квартире. Осенью после обработки его надо сложить в пятилитровые стеклянные банки, завязать хлопчатобумажной тканью горло и поставить на подоконник. Банки время от времени надо поворачивать.

Совсем по-другому ведут себя при хранении корнеплоды. После сбора урожая процесс дозревания у них идет длительное время. Через определенный срок наступает пик наибольшей пищевой ценности, а потом начинается резкое ухудшение вкусовых и полезных качеств, например, морковь хорошо хранится только до марта, свекла – до апреля, даже в прохладном погребе.

Особенно трудно сохранить капусту. Для этого нужен настоящий подвал или погреб и сорта, предназначенные для длительного хранения.

При хранении кочанов выделяется тепло в результате интенсивного процесса гидролиза крахмала. Здесь помогает проветривание, иначе один заболевший кочан может сгубить весь урожай. Кроме того, и кочан и кочерыжка в хранилище растут, но кочерыжка растет медленнее, что приводит к «выворачиванию» внутренних листьев кочана.

Каждый кочан надо завернуть в газету. В такой одежде капусту можно хранить и между рамами на окне, если позволяет расстояние между стеклами.

Появление к весне внутри кочана черных пятнышек объясняется внесением избыточных доз азота при выращивании. На вкусовых и полезных качествах продукта это практически не

сказывается.

При использовании кочана, его следует «раздевать», постепенно снимая листья, а не отрезать часть. Тогда остаток «раздетого» кочана будет храниться много дольше, чем разрезанного.

Особенности хранения лука

Успех хранения урожая репчатого лука – в хорошей сушке. Если погода подкачала и при уборке урожая было сыро и холодно, то разложите лук, не отрывая пера, в кухне по верху шкафов на пару недель. Луковицы хорошо вызреют, а потом, заплетенные в косу, будут украшать вашу кухню до весны.

Еще лучше сразу после уборки лука в сырую погоду его полностью очистить от шелухи, обрезав перо и оставив не более 2–3 см.

Затем надо разложить лук на просушку в один слой в теплом, хорошо проветриваемом помещении. Через 2–3 недели лук оденется в новую золотистую рубашечку в один слой. После этого его можно убрать на хранение, сложив в матерчатые мешки и подвесив рядом с батареей отопления. Лучшая температура хранения лука в квартире – это 18–25˚С.

В хранилищах лук сохраняют при температуре около 2–4˚С.

Если его хранить в интервале температур от 4 до 18˚С, он после посадки обязательно даст стрелку. Обратите внимание еще вот на что, нет ли у репок лука толстой шейки. Такие луковицы хранению не подлежат, их следует использовать в первую очередь, например, для зимних заготовок.

Простой способ хранения чеснока

Надо всего лишь замочить матерчатый мешочек в крепком растворе поваренной соли, просушить его и сложить в него хорошо высушенные головки чеснока и убрать в прохладное место, например подвесить у самого стекла на оконную раму за портьерой. Чеснок озимых сортов отлично сохранится до самой весны.

Хранение урожая тыквенных культур

Кабачки и тыквы должны хорошо вызреть, особенно важно,

чтобы в последний месяц их роста не было дождей, соответственно не следует их слишком много поливать, Эти растения пришли к нам из сухих степей и полупустынь. Излишек влаги в клеточном соке приводит к загниванию кончика плода. Если перед уборкой шли дожди, плоды будут плохо храниться, лучше их сразу переработать на зимние заготовки. Кабачки лучше хранятся, если их хранить в вертикальном положении у наружной стены вдали от батареи. Тыквы и кабачки снимают с большим «хвостиком» до 3–4 см длиной.

Огурцы тоже можно более месяца сохранить в свежем виде на нижней полке холодильника, если каждую штуку окунуть предварительно на 30 сек в раствор хлористого кальция, продающегося в аптеках. Чтобы избежать потери огурцами влаги, можно каждый из них дважды промазать помазком для бритья взбитым белком от свежего куриного яйца, это тоже помогает их более длительному хранению в свежем виде.

При хранении все плоды «дышат», т. е. выделяют химические вещества, в том числе воду и этилен. Чем крупнее плод, тем интенсивнее дыхание и больше воздействие на соседние плоды. В одну тару на хранение лучше закладывать плоды близкого размера. Это правило особенно важно соблюдать при закладывании на хранение яблок и томатов.

Интересно, что яблоки, пока дозревают, не теряют влагу и не морщатся, а как только созревание заканчивается, начинается усыхание плода. Даже простое перекладывание слоев яблок в таре для хранения листами бумаги сильно замедляет потерю влаги. Еще лучше протереть каждое яблоко перед укладкой в ящики тряпочкой, смоченной глицерином, и засыпать стружкой, опилками, луковой шелухой, листьями папоротника. Нельзя хранить яблоки вместе с овощами.

Хранение урожая груш и яблок

Чтобы избежать больших потерь при хранении, надо знать несколько правил обращения с плодами 1)перед уборкой, 2)при сборе и 3)во время хранения.

Перед сбором

Незадолго до сбора урожая дожди не желательны, а специально поливать деревья и огородные гряды ни в коем случае не следует, так как такие поливы снижают лежкость плодов. Овощи и фрукты, предназначенные для хранения, стараются убирать в сухую погоду. Нельзя убирать урожай очень рано утром, когда влажность воздуха высока, или тотчас после

прошедших дождей, пока плоды еще не обсохли.

Сбор урожая

Соблюдение правил уборки яблок, предназначенных для потребления зимой, оградит вас от частой переборки плодов в ящиках для хранения и огорчений, связанных с отбраковкой загнивших экземпляров.

Снимать яблоки и груши надо руками, обязательно с плодоножкой, осторожно отделяя ее от плодовой веточки. Плоды без плодоножки долго не хранятся. Плод охватите рукой, надавливая указательным пальцем на плодоножку в месте ее прикрепления к плодовой веточке и приподнимая весь плод кверху. Плодовые веточки (плодушки) ни в коем случае нельзя отламывать!

Не рекомендуется стряхивать плоды с деревьев. Яблоки и груши с поврежденной кожицей не могут долго храниться и загнивают.

Упавшие и поврежденные плоды собирают отдельно.

Укладывать яблоки и груши лучше в обшитые изнутри корзины или ведра, опуская, а не бросая их в тару. Пересыпать яблоки, не говоря уж о грушах, тоже не следует. Их нужно осторожно перекладывать руками.

Уборку начинайте с нижних ветвей, постепенно переходя к верхним ярусам кроны. Плоды, расположенные высоко, снимают плодосъемником или с лестницы, но не становятся ногами на ветви и не встряхивают.

Уборка урожая ягод

Ягоды красной и белой смородины снимают кистями, а черной смородины, крыжовника – отдельными ягодками. Урожай вишни, собирают с помощью ножниц, отстригая ягоды с частью плодоножки, иначе происходит потеря части вишневого сока. Также собирают малину, во-первых, чтобы ягоды не мялись, во-вторых, чтобы из поврежденных малинной мухой ягод личинки не попадали в почву, где они могут перезимовать.

Если вы собираете малину без плодоножек, подстелите в корзину лист белой бумаги, чтобы потом уничтожить личинок, высыпавшихся из ягод на бумагу.

Сушка овощей, грибов, ягод и плодов

Сушка так же является современным способом хранения урожая, тем более, что высушенная продукция занимает в десятки раз меньше места. В продаже есть сушильные агрегаты для быстрой сушки, которые позволяет высушенным овощам сохранять цвет, вкус и запах свежих. Кроме того, при такой сушке не разрушаются витамины.

Овощи предварительно моют, дают стечь воде, режут, затем высушивают. Хранят отдельно каждый вид овощей и зелени в закрытых бумажных пакетах или стеклянных банках. Можно готовить и разные смеси для щей, супов, борщей, гарниров. Для приготовления блюд сухие овощи опускают в кипящую или холодную воду. В отличие от других овощей высушенный картофель невкусен.

Сушка овощей и грибов

Овощи (коренья петрушки и пастернака, репа, брюква) очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке.

Выложить на дуршлаг, ошпарить кипятком, дать воде стечь.

Корнеплоды моркови целиком бланшировать в кипящей воде 2–3 минуты. Вынуть, дать стечь воде и натереть на крупной терке, иначе она потемнеет.

Разложить тонким рыхлым слоем на эмалированный противень или на специальную проволочную решетку. Поставить противень в духовку. В городских условиях духовку нагреть до 50–60˚С и держать приоткрытой.

Можно делать сушку на перевернутой эмалированной крышке от большой кастрюли, положив ее на меньшую кастрюлю с кипящей водой. Воду время от времени подливать, чтобы она не выкипела.

Если плита топится дровами, поддерживать температуру в духовке не выше 60˚С и после окончания топки оставить там противень до утра. На следующий день нарезку перемешать и продолжить сушку.

Хорошо подвяленные овощи подержать еще несколько дней в сухом теплом месте до полного высыхания. Хранить в полотняных мешочках.

Баклажаны, тыквы и перец, нарезанные кубиками и высушенные по этой технологии, смолоть по отдельности на кофемолке. Порошок из баклажан и перца добавлять в первые блюда и соусы.

Молотую тыкву – в молочные каши, оладьи, плов.

Совершенно также можно высушить тонко нашинкованную белокочанную капусту.

Грибы чистят, моют, тонко режут и сушат тонким слоем на крышке от кастрюли, как сказано выше, или в протопленной печи.

Из отдельно высушенных овощей заранее можно приготовить сухие смеси для щей, борщей, овощных супов, добавив сушеные баклажаны, перец и пряности по вкусу. Хранить в стеклянных баночках.

Сушка зелени лука-порея

Зеленые листья лука-порея при уборке лука мелко нарезать, высушить, смолоть на кофемолке, хранить в закрытой стеклянной банке. Использовать вместо муки или панировочных сухарей при жарке рыбы или рыбных котлет. Порей снимает неприятный запах рыбы и придает ей восхитительный вкус.

Сушка зеленого горошка

Как известно, приготовление консервов из зеленого горошка – дело тонкое. Банки с горошком взрываются наиболее часто, даже при строгом соблюдении всех правил консервирования (объяснение этому см. в разделе «Консервирование»).

Сушить зеленый горошек не трудно. Заменить крышку чайника на перевернутую ручкой вниз эмалированную крышку от кастрюли большого размера и довести воду в нем до кипения. Только что освобожденные от створок зерна гороха, не моя, разложить на ее поверхности в один слой. Если чайник стоит на горячей плите, горошек почти высохнет к моменту остывания плиты. Досушить при комнатной температуре в сухом месте. Хранить в бумажных пакетах.

Перед употреблением в салатах и супах зерна гороха легко вернуть в исходное состояние, залив их холодной водой.

Сушка пряных трав

Высушенные пряности сохраняют свои целебные свойства и аромат. Нельзя сушить перья различных луков и чесноков, а также зелень, кервеля, петрушки и сельдерея, поскольку после сушки они теряют аромат. Их лучше в свежем виде замораживать (см. соответствующий раздел).

Правила сушки известны: нельзя сушить зелень на солнце, только в тени под навесом при температуре не выше плюс 35°С в небольших пучках, подвешенных под крышей «на ветерке».

Правильно высушенные пряности сохраняют натуральный цвет.

Хранить сушеные травы лучше в банках из темного стекла с притертыми пробками, фольге, на худой конец, в бумажных пакетах, но обязательно в темноте.

Когда срывать зелень? В момент цветения, утром, как только сойдет роса, – тогда и мыть-то траву не обязательно.

В набор для сушки обычно включают укроп, фенхель (аптечный укроп), различные мяты, в том числе и мелиссу, кориандр (кинза), тмин, эстрагон (тархун), тимьян, чабер. Каждая хозяйка имеет свои предпочтения.

Для тех пряностей, у которых в дело идут семена (укроп, фенхель, кориандр, тмин, анис), самое главное не пропустить момент сбора. Срывают не дозревшие соцветия, связывают в пучки и помещают вниз зонтиком над тарелкой или листом бумаги. Через несколько дней семена сами осыпаются на подстилку. Можно помочь этому, протирая зонтики руками.

Замораживание

1. Замороженная ягода

1. Отсортировать и очистить любые спелые здоровые ягоды сразу после их сбора.

2. Промыть, подсушить на полотенце.

3. Уложить в тару небольшого объема и охладить в течение 2-3-х часов в нижней части холодильника.

4. Поместить в новый полиэтиленовый пакет или баночки с плотно прилегающими крышками.

5. Расположить в морозильной камере.

2. Овощи для супа

Аналогичным способом можно замораживать набор овощей для овощного супа (сладкий перец, морковь, пастернак, корни петрушки или сельдерея и др.)

1. Подготовленные овощи нарезать «соломкой», перемешать и быстро разложить в новые полиэтиленовые пакеты.

2. Пакеты крепко завязать и уложить в морозильную камеру морозильника.

Также можно приготовить пакеты с замороженными по отдельности овощами (морковь, пастернак, петрушка, цветная капуста, капуста брюссельская или брокколи, кабачки и тыква небольшими кусками).

Нельзя замораживать листья и кочанчики салата.

3. Готовая пряная заправка

1. Пряную зелень (кинзу, петрушку, укроп, сельдерей,) перебрать, промыть, подсушить на полотенце.

2. Пропустить зелень вместе с черенками через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне.

3. Разложить в небольшие новые полиэтиленовые пакеты, надписать и крепко завязать.

4. Расположить в морозильной камере при температуре не менее −18°С.

Перед добавлением в супы и вторые блюда, пакет с зеленью извлечь из морозильника и отломать нужное количество измельченных стеблей.

Пряную зелень можно заготовить иначе: разложить нерезаную зелень по пакетом «валетом» (половину зелени положить листьями вглубь пакета, а половину – к отверстию). По мере надобности выдвинуть заморозку, мелко нашинковать нужное количество. Оставшуюся часть задвинуть обратно в пакет

и убрать в морозилку.

4. «Зеленые кубики»

Подготовленную зелень петрушки, укропа или эстрагона измельчить в небольшом количестве очень холодной, ледяной воды, сразу разложить в формочки и поместить их в морозильник.

Когда кубики замерзнут, их можно вынуть, завернуть в фольгу и хранить, пока понадобятся. Формочки вновь заполнить новой порцией смеси с другой душистой травой.

Кубики кладут в желаемое блюдо целиком, не размораживая.

Другие виды заготовок из пряных трав

Пряные травы можно не только сушить и замораживать (см. соответствующие разделы), но и заготавливать впрок другими способами:

Первый способ – консервировать с солью. Только так можно сохранить аромат сельдерея и петрушки. Часто солят укроп, фенхель, тмин, эстрагон.

Зелень лучше измельчить, а можно укладывать в банки срезанные стебли целиком слоями, пересыпая солью (одна часть соли на две части трав по объему). Закрытые банки лучше хранить в холодильнике.

Второй способ – сохранить в растительном масле. Если базилик, чабрец, мелиссу или перечную мяту высушить, измельчить, а затем залить растительным маслом (лучше таким, которое не имеет собственного запаха), то через 3–4 недели стояния на холоде смесь готова к употреблению. Добавленные к салату 2–3 столовых ложки смеси придают ему тот же аромат, что и пучок зелени прямо с гряды.

Вместо масла можно взять 9% раствор уксуса, а еще лучше – приготовленный собственный яблочный уксус. Пряный настой будет готов быстрее – через несколько дней. Надо готовить яблочный уксус каждый год, настоянный на эстрагоне, и использовать его всю зиму для заправки салатов, сельди, маринованного лука, окрошки. Пикантный получается вкус!

Заготовки из чеснока и лука

5. Чеснок с солью для борщей и котлет

3 крупных головки чеснока,
1 столовая ложка соли.

1. Головку обдать кипятком, снять оболочки и натереть зубчики на терке или, при большом количестве, пропустить их через мясорубку.
2. Полученную массу смешать с крупной солью, стараясь растереть комки. Сложить в майонезную баночку.
3. Банку держать закрытой в холодильнике. Добавлять в фарш котлет (лук при этом не класть!) и в почти готовый борщ. Солить блюда с учетом содержания соли в приправе.

6. Мелкий лук и чеснок маринованный

6 головок чеснока,
3 стакана воды,
1 столовая ложка песка,
1 столовая с верхом ложка соли,
150 г 9% уксуса,
5 горошин горького и душистого перца,
4 гвоздики,
небольшой кусочек корицы.

1. Опустить головку чеснока в теплую воду на 2 часа, срезать верхнюю часть головки, удалить часть верхних покровных покрытий с зубков.
2. Приготовить маринад. Довести раствор до кипения и затем добавить в него уксус. Подготовленный чеснок заливать горячим раствором. Так же маринуют лук.

7. Масло чесночное с зеленью

1 головка чеснока,
1 лимон,
150 г сливочного масла.

1. Растолочь головку чеснока.
2. Зелень петрушки (можно добавить по вкусу зелень петрушки, укропа и даже кинзы) перебрать, вымыть в холодной воде, отрезать огрубевшую часть стеблей, мелко нарезать или

порубить ножом, смешать с растолченным чесноком.

3. Прибавить к смеси размягченное сливочное масло, добавить немного лимонного сока или лимонной кислоты. Хорошо перемешать. Для любителей очень острых блюд можно рекомендовать добавку небольшого количества молотого красного перца.

4. Из смеси сделать колбаску, завернуть в фольгу или кальку и положить в холодильник. Перед подачей на стол нарезать ломтиками теплым ножом и использовать для украшения других блюд или намазать на хлеб в виде бутербродов.

8. Лук репчатый, фаршированный чесноком

10 луковиц среднего размера,
4 некрупных головки чеснока,
листья хрена,
50 г соли.

1. Очистить лук и чеснок, обварить кипятком. Когда лук остынет, осторожно надрезать, вынуть сердцевины и истолочь вместе с чесноком.

2. Наполнить этой смесью лук. На дно банки уложить лист хрена, а на него выложить фаршированные луковицы и покрыть листьями хрена.

3. Вскипятить рассол: к 1 литру воды добавить соль. Залить банку, накрыть пергаментом, завязать и дать остыть в тепле. Хранить в прохладном месте.

9. Паста для бутербродов по-грузински

5 кг сладкого перца,
5 кг помидор,
15 штук стручков горького перца,
500 г петрушки,
500 г чеснока,
соль – по вкусу.

1. Перец и томаты пропустить через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне, посолить по вкусу и поставить на слабый огонь. Когда смесь закипит, добавить измельченные петрушку и чеснок.

2. Смесь кипятить 15 минут и в горячем виде разложить по стерильным банкам с завинчивающимися крышками.

При стоянии смесь загустеет. Употреблять в качестве одного из слоев на бутерброде с мясом, ветчиной, колбасой. Любителям

острой пищи и вегетарианцам можно делать бутерброды только с овощной пастой, без мясных изделий.

10. Зеленая горчица

200 г петрушки,
200 г укропа,
1 головка чеснока,
по щепотке соли и сахара,
100 г майонеза,
по желанию можно добавить 1 стакан измельченных грецких орехов.

1. Вымыть, подсушить на полотенце зелень, мелко нарезать.
2. Очистить головку чеснока, пропустить через чесночницу.
3. Смешать чеснок с зеленью, добавить соль и сахар и заправить майонезом.

Хранить в холодильнике. Использовать для бутербродов. Можно добавлять не только грецкие орехи, но и кинзу, базилик, мелиссу, сельдерей или любисток и так далее.

Маленькие хитрости

Как сохранить ягоду, протертую с сахаром если вы – на даче, а крышки и машинка для закрутки – дома?

Переложите приготовленную массу, как можно скорее в стерильную банку и поставьте в холодильник для охлаждения. Затем приготовьте на кофемолке сахарную пудру, тщательно и равномерно присыпьте ею поверхность массы, особенно в месте соприкосновения ее с банкой.

Материалом для крышки будет обработанная особым образом пергаментная бумага. Вырежьте кружек по диаметру, равному горлу банки. Разведите в 1 стакане воды одну столовую ложку горчицы, хорошенько перемешайте и оставьте отстояться. Слейте воду с осадка, а в него погрузите подготовленный кружек пергамента. Подсушите его, а затем подложите под обычную бумагу, которой плотно укупорьте банки, обжав горлышко резинкой.

Консервантом является солониновое масло, образующееся на слое горчицы, после ее пребывания на воздухе во влажном состоянии.

Способ В. Островского

Как сохранить плоды и ягоды в свежем виде?

Он оправдал себя в заготовках крыжовника, черной смородины, вишни, винограда. О яблоках и грушах упоминаний нет. Метод заключается в следующем.

В день сбора отобрать спелые и неповрежденные плоды, промыть холодной водой (желательно из ключа или колодца) и затем просушить в тени, но не на газете.

В подготовленные стерильные банки на дно каждой поместить слой тонко нарезанных кусочков свежевыкопанных корней хрена. На них положить круглую картонку, вырезанную по форме и размеру дна банки. Предварительно в картонке сделать несколько отверстий и пропитать ее воском или парафином, чтобы она не вытягивала влагу из ягод и корней хрена. Можно заменить картонку кружком из пенополиэтилена. Такой материал удобнее, так как его легко мыть и не надо покрывать изоляционным слоем.

Остальную часть банки заполнить ягодами, закрыть прокипяченными крышками и залить воском.

Благодаря фитонцидному действию хрена ягоды в подполье или холодильнике сохраняются свежими до самой весны.

Куда девать мелкую морковь?

Мелкие корнеплоды вымыть, вычистить, бланшировать 2–3 минуты, дать стечь воде и плотно вертикально составить в небольшие баночки. Залить кипящим раствором: на 1 литр воды взять одну чайную ложку соли и лимонной кислоты на кончике ножа. Закатать. Хранить в холодильнике. Морковь имеет совершенно свежий вкус.

Также можно сохранить цветную капусту, разобранную на кочанчики, но в раствор вместо соли, наряду с лимонной кислотой, кладут одну столовую ложку сахара, потому что при использовании в качестве консерванта соли, капуста темнеет.

Куда девать картофельную мелочь?

Хорошо промыть, промолоть через мясорубку, не очищая от кожуры, залить чистой кипяченой водой вдвое большего объема, чем картофельная масса. Размешать и слить воду без отстаивания в банку. В оставшуюся массу вновь добавить небольшое количество воды, размешать и слить в ту же банку. Воде дать отстояться и затем ее слить. Оставшийся на дне осадок – картофельный крахмал.

Чтобы его отбелить, надо несколько раз промыть его водой, давать ей отстаиваться и сливать воду.

Крахмал рассыпать тонким слоем на чистый лист белой бумаги, хорошо просушить на воздухе и хранить в закрытой таре. При недостаточной сушке крахмал может заплесневеть. Другой способ использования мелкого картофеля предложил нам *Игорь Шаньгин.*

1. Тщательно вымойте мелки клубни мягкой щеткой. Обсушите.

2. Смажьте подсолнечным маслом и запеките в духовке до хрустящей корочки.

Что делать с мелкой свеклой?

Вымыть, отварить в кожуре, «вышмыгнуть» из кожуры, натереть на крупной терке, разложить по небольшим баночкам по «плечики», залить кипящим маринадом, закатать, перевернуть на крышку и остудить под одеялом.

Хранить в холодном месте.

Маринад: на 1 литр воды одна ст. л. соли, одна ст. л. сахара и одна ст. л. 9%-ного уксуса. Заготовку можно использовать как салат, заправив сметаной, или добавлять в готовый борщ.

Как использовать стрелки лука и чеснока?

Молодые стрелки нарезать и замариновать, либо засолить.

Хранить в холодильнике, использовать как приправу или для зеленых бутербродов.

Что делать с крупными тыквами?

Известно, что разрезанная тыква плохо хранится. В морозильник ее много не поместить, куда же ее девать? Самое простое – сделать из нее сок. Для этого. Очищенную тыкву нарезать на куски и пропустить через соковыжималку. Сок довести до кипения, но не кипятить! Сразу разлить по стерильным бутылкам, закупорить и охладить на воздухе. Оставшуюся массу разложить по небольшим чистым полиэтиленовым пакетикам и хранить в морозильной камере. Из нее получаются превосходные оладьи. Если морозильной камеры нет, то надо массу довести до кипения и разложить по стерильным банкам, закатать. Хранятся эти заготовки при комнатной температуре. При желании в сок и пюре можно добавлять сахар по вкусу и корицу.

Рецепт А. И. Фоминой

«Вечные» дрожжи из хмеля

Горсть свежих или сухих (продаются в аптеках) шишечек хмеля залить теплой кипяченой водой так, чтобы она только прикрыла хмель, накрыть, настоять в теплом темном месте 36 часов. Как только появится кислый запах, процедить, добавить муку до консистенции сметаны, посолить, добавить сахар по вкусу и поставить на 5–6 часов. Взять необходимое количество для приготовления теста, в оставшуюся часть добавить воду, муку, соль, сахар до прежнего объема, размешать и поставить в холодильник до следующего употребления. Так можно их хранить и постоянно возобновлять «вечно».

Дрожжи можно использовать не только для теста, но и для кваса или пива.

Как отмыть руки, окрашенные соком свеклы, вишни и др. фруктов?

Взять горсточку ягод красной или белой смородины и хорошо растереть в руках. Потом руки сполоснуть водой.

Другой способ – протереть руки размятым кусочком черенка ревеня. После этого руки можно не мыть.

Первые весенние заготовки

Введение

Приступая к домашнему консервированию следуйте главным его заповедям:

1) Используемая посуда должна иметь стерильную чистоту. Банки должны быть тщательно вымыты с любым моющим средством для посуды или с мылом, но ни в коем случае не с СОДОЙ, поскольку после нее обязательно останется налет на банках (произойдет соединение кислотных остатков кремния стекла со щелочью соды). Затем следует тщательно ополоснуть посуду чистой водой и два-три раза ошпарить кипятком.

Главное – полное обезжиривание поверхности стекла. Признаком полного обезжиривания является отсутствие задержавшихся на стекле капель воды.

Обязательно так же тщательно вымойте крышки любых видов и вынутые из них резиновые уплотнители. Прокипятите их в отдельной посуде 5–7 минут. Можно чистые банки стерилизовать паром кипящей в чайнике воды, положив крышки на дно перевернутых банок.

2) ***Бланширование*** – вымытые и очищенные от плодоножек ягоды опускают в дуршлаге в тазик с кипящей водой так, чтобы они полностью были ею покрыты. Кипение прекратиться, затем через 2–3 минуты начнется снова. В этот момент дуршлаг надо вынуть, дать воде стечь и разложить ягоды в банки.

3) Заполненные банки чаще всего проходят термическую обработку, которая бывает двух видов: ***пастеризация*** **и** ***стерилизация.*** Банки накройте крышками, чтобы брызги кипящей воды не попали внутрь, но не закупоривайте их, иначе банки могут взорваться.

Пастеризация – выдерживание определенное время в воде, нагретой до 85˚С для ягод и овощей с достаточно высоким содержанием кислоты – вишня, смородина, крыжовник, перец и томаты, и заготовки их содержащие, щавель и так далее.

Пастеризацию можно не производить, если перед закладкой в банки делалась бланшировка продукции и после закатки банки укутывались в одеяло для медленного и длительного остывания.

Стерилизация – нагрев при 100˚С продуктов с малой кислотностью, например, земляники, абрикосов, ирги, черноплодной рябины, черники, сладких яблок и груш, заготовки из тыквы, кабачков, огурцов и так далее. Но можно обойтись и без

их стерилизации, если добавить в банки чуть-чуть сухой лимонной кислоты для улучшения хранения.

Пастеризуют или стерилизуют пол-литровые банки 10–12 минут, литровые – 15–20 минут, двух-трехлитровые – 30 минут.

После стерилизации банки можно хранить при комнатной температуре. Если потребуется другой способ хранения, то об этом будет сказано специально. После пастеризации банки надо хранить в прохладном месте.

4) При консервировании большинства овощей и фруктов банки сразу после термообработки должны быть плотно закрыты. Чтобы воздух не мог проникнуть во внутрь. можно накрыть горячие банки калькой, смазанной взбитым белком свежего яйца. Кальку смазанной стороной накладывают на горлышко банки и два-три раза плотно обводят пальцем по горлышку, чтобы не оказалось ни малейшей щели, завязывают (в том числе и компоты, но не заготовки из овощей). Этот способ позволяет хранить банки при комнатной температуре и пригоден для хранения компотов, «пятиминуток», джемов, повидла, варенья. Настоящее варенье (не пятиминутка!) достаточно накрыть калькой и завязать, предварительно налив в банки по чайной ложке водки. Хранить при комнатной температуре.

В тексте приняты следующие обозначения: ст. л. – столовая ложка, заполненная вровень с краями; ч. л. – чайная ложка, заполненная вровень с краями; ст. – граненый стакан, емкостью 200 г.

11. Сок из крапивы

1 кг верхушечных побегов крапивы,
0,5 литра воды.

Собрать 1 кг верхушечных побегов крапивы, пока она еще молодая. Промыть проточной водой, отжать, ошпарить кипятком и пропустить через мясорубку. К полученной массе добавить 0,5 литра холодной кипяченой воды, помешать, отфильтровать через марлю. С выжимками можно процедуру повторить, соединив обе порции сока и перемешав. Для длительного хранения сок разлить в пол-литровые бутылки и пастеризовать при 65–70 градусах не более 12–15 минут. Плотно закрыть стерильными пробками и хранить в прохладном месте.

Зимой две столовые ложки сока, добавленные в утренний стакан простокваши, очень полезны пожилым людям, так как нормализуют количество сахара в крови.

12. Крапива соленая

Молодые побеги и листья крапивы вымыть, мелко порезать, пересыпать солью и плотно уложить в банки, но не до самого верха, чтобы осталось место для выделяющегося сока. На литровую банку уходит одна с верхом столовая ложка соли.

13. Заготовка шпината и щавеля

Заготовлять впрок шпинат необходимо, если в семье есть малыши, так как высокое содержание витаминов в сочетании с большим количеством минеральных веществ, особенно калия и фосфора, способствует нормальному развитию детского организма.

Шпинат

Листья шпината весеннего посева промыть, удалить грубые черешки, мелко порезать и плотно уложить их в банки небольшого размера (200–250 $см^3$). Банки прикрыть крышками, поставить в стерилизатор с водой и нагреть воду почти до кипения. Масса листьев даст сок и уменьшится в объеме. Добавить новую порцию листьев и вновь нагреть банку. Когда банка будет полна соком, и он покроет полностью зеленую массу, добавить немного соли, подержать в горячей воде еще 5 минут и плотно завинтить крышку. Хранить банки в прохладном месте.

Щавель

Заготовку щавеля сделать проще, чем шпината, так как нарезанные листья можно укладывать в небольшую эмалированную кастрюлю, пересыпая мелкой солью (на литровую кастрюлю щавеля надо одну с верхом чайную ложку соли), накрыть чистой тканью, положить деревянный кружок и гнет. Пастеризации не требуется.

Щавель нарезать и потушить под крышкой на сковороде с сахаром. Использовать для сладких бутербродов к чаю.

Рецепт Т. И. Хлыбовой

14. Молодые побеги хмеля

Можно использовать вместо и вместе со щавелем в зеленых весенних холодных супах. Побеги хмеля в отварном виде подают в виде гарнира.

Компоты

Для приготовления компотов лучше брать зрелые, но еще не мягкие ягоды. Мягкие ягоды в компоте разваливаются и сироп мутнеет.

Заполнить горячую банку на треть предварительно хорошо вымытыми ягодами. Можно опробовать разные комбинации ягод, например: крыжовник, красная смородина, ранняя слива. Или: малина, ирга, яблоки сорта Белый налив или любые другие некислых сортов, можно использовать груши. К яблокам и грушам можно добавлять сливы. Крупные фрукты разрезать на части. Для получения интенсивного цвета к набору ягод хорошо добавить 3–4 кисточки черной смородины. Вкусный компот получается из винограда, но из крыжовника, особенно из сорта «Черный негус» компот получается не менее вкусный.

Банки с компотами можно хранить при комнатной температуре.

15. Компот из крыжовника сорта «Черный негус»

Залить банку до верха кипящей водой без сахара, покрыть прокипяченной жестяной крышкой для закатывания и оставить на 10 минут. На банку объемом 3 литра понадобится 2,5 литра воды. Слить воду в подготовленную емкость и нагреть до кипения. Повторить процедуру заливания ягод кипятком. Второй раз держать ягоды в воде достаточно 5 минут, так как ягоды уже были горячими. Вторично слить воду и приготовить из нее сироп из расчета на 1 литр воды 300 гр. сахара. Кипящим сиропом залить ягоды, закатать, перевернуть банку, укрыть полотенцами.

Можно перед закатыванием добавить в компот пряности (веточку эстрагона, зонтик цветов душицы, лист черной смородины). Хранить при комнатной температуре.

Есть более простой способ приготовления компотов. Бланшированными ягодами заполнить банку примерно на четверть объема и сразу залить кипящим сахарным сиропом, приготовленным из расчета 300 г сахара на каждый литр воды. Тотчас же закатать банки или закрыть винтовыми крышками, перевернуть на крышки, закутать одеялом и медленно остудить. Компоты хранят при комнатной температуре.

Приготовление концентрированных компотов отличается тем, что воды берется такое количество, чтобы только заполнить ею пространство между ягодами. Перед употреблением такой компот следует развести кипяченой водой по своему вкусу. При приготовлении концентрированных компотов следует выполнять

правильное соотношение между компонентами.

	Ягоды	Вода	Сахар
	кг	*л*	*г*
Черника	3	1	250
Голубика	2	1	300
Брусника	2	1	300
Ежевика	2	1	700
Вишня	3	1,5	800
Красная смородина	3	1	700
Черная смородина	3	1	600
Крыжовник	1,5	1,5	900
Малина	3	1	500
Земляника	1	1	600
Голубика	1	2	300
Ирга	1	2	300
Яблоки (половинками)	1	1,5	600
Груши (половинками)	1	1,5	500
Слива с яблоками или грушами поровну	1	1,5	600

16. Компот из земляники

1 кг ягод земляники,
300 г сахара,
1 литр воды.

1. Приготовить сироп.
2. Залить ягоды холодным сиропом на 3–4 часа.
3. Сироп слить, нагреть до кипения и повторно залить ягоды уже горячим (не менее 90ºС) сиропом.
4. Пастеризовать, закатать.

Если в банку с компотом, сваренным из 1 кг ягод, перед закатыванием добавить всего 2 столовых ложки свекольного сока, ягоды и сок приобретут более насыщенный цвет.

Рекомендация В. Островского.

17. Компот из малины

1 кг малины,
300–400 г сахарного песка,
1 литр воды для приготовления сиропа.
Объем готового компота 2 литра.

Первый способ:

1. Наполнить банки ягодами, накрыть крышками и поставить на подставку в кастрюлю с холодной водой.
2. Воду нагреть до 40 градусов.
3. Через несколько минут, когда ягоды уменьшаются в объеме, содержимое двух банок переложить в одну до «плечиков» и продолжать нагревание до 80 градусов.
4. Вынуть и закатать.

Второй способ:

1. Приготовить сироп.
2. Банки, наполненные ягодами до плечиков, залить горячим сиропом тоже до плечиков.
3. Установить банки в кастрюлю с водой. Покрыть крышками и нагревать очень медленно до 75–80 градусов. Далее поступать, как в способе 1.

Подобные компоты можно сделать и из ягод черной и желтой малины. Черная малина придает компотам и другим заготовкам очень красивый цвет.

18. Компот ассорти

300–400 г сахара,
1 литр воды.

1. Смесь спелых ягод (к малине добавить другие сорта ягод) уложить в банки до плечиков.
2. Приготовить сироп.
3. Залить горячим сиропом тоже до плечиков.
4. Пастеризовать.

19. Компоты ассорти с плодами облепихи

Набор ягод по вкусу,
Плоды облепихи, 30% к весу ягод.

К компотам из яблок, ирги, терна, черноплодной рябины

добавить 30% плодов облепихи. Питательная ценность компота повышается и он приобретает специфический аромат и вкус.

20. Компот из кабачков и облепихи

Облепихой и кабачками заполнять одну четверть емкости,
150–200 г сахара на трехлитровую банку.

1. Очистить кабачки, удалить семена, нарезать кольцами или дольками.
2. Ягоды облепихи обдать кипятком, дать стечь воде.
3. Заполнить меньше, чем на четверть стерильную банку ягодами облепихи, сверху уложить не более двух слоев кабачков.
4. Залить кипящим сиропом, приготовленным из 1,5 л воды и сахара. Прикрыть крышкой.
5. Когда остынет, сироп слить и снова вскипятить, залить банки, закатать. Хранить при комнатной температуре.

Кабачки приобретают не совсем, но все-таки вкус ананаса.
Рецепт Г. А. Кирилиной

21. Компот из плодов японской айвы

1,2 кг плодов айвы,
700 г сахара,
1 литр воды.

1. Приготовить сироп.
2. Плоды айвы нарезать на мелкие дольки и залить кипящим сахарным сиропом.
3. Подождать, пока сироп остынет и слить его.
4. Кусочки айвы перенести в стерильные банки.
5. Сироп снова нагреть до кипения и залить им плоды. Пастеризовать.

По подобному рецепту можно приготовить смешанные компоты: из груш или слив с добавлением 4–5 плодов айвы на 1,5 кг фруктов. Компоты приобретут изысканный вкус.

22. Фруктовые компоты

Главное в этих компотах сок, который дают ягоды и фрукты, поэтому банки заполняют фруктами не более чем на одну треть.

На одну 3-х литровую банку потребуется
200–300 г сахара, в зависимости от сладости фруктов.

1. Яблоки разрезать пополам, из персиков удалить косточки, сливы наколоть.

2. Банки и крышки простерилизовать как обычно.

3. Фруктами или ягодами заполнить треть банки. (Приблизительно 800 гр банка ягод)

4. Залить кипятком и оставить на 15 минут.

5. Через 15 минут воду слить, добавить в нее сахар и прокипятить сироп.

6. Залить банку кипящим сиропом. Если фруктов или ягод больше чем одна треть банки или фрукты крупные, то слить сироп через 15 минут, прокипятить и залить кипящим сиропом еще раз.

7. Закатать, перевернуть, укутать и оставить до середины следующего дня.

Рецепт В. Кабыкина

Соки

23. Земляничный сок

(Простой способ, не требующий измельчения ягод)

1 кг земляники,
400 г сахарного песка.

1. Ягоды земляники пересыпать послойно сахарным песком.
2. Тару держать закрытой сутки при комнатной температуре.
3. Сок слить.

Сок можно не подвергать тепловой обработке, если он в дальнейшем будет израсходован за 2–2,5 месяца, Для более длительного хранения требуется стерилизация.

24. Яблочный суперсок

1. Порезать яблоки на дольки и пропустить через мясорубку с крупной сеткой.
2. Отжать сок любым способом.
3. Нагреть его до 85°С.
4. Сразу залить в горячие стерилизованные банки и закатать.

Все яблочные соки, приготовленные с помощью более современных технических средств, уступают этому по вкусу и полезности.

25. Сок из облепихи с сахаром

1 литр ягод облепихи,
1 литр сахарного песка.

1. Пропустить ягоды через ручную соковыжималку (из-за больших оборотов в электрической соковыжималке разрушается значительная доля витаминов) или через два слоя марли, предварительно размяв ягоды.
2. Сок смешать с сахаром и хранить в холодильнике.
3. Жом промыть, высушить и сохранить для получения облепихового масла.

26. Сок из калины
Первый способ

1 объем сока калины,
1 объем сахара.

1. Лишить ягоды калины специфической горечи, выдержав их в духовке при температуре 110–120°С в течение 1–1,5 часа.

2. Отжать из ягод сок.

3. Мезгу залить небольшим количеством воды, прокипятить 5 минут и процедить.

4. Отвар соединить с соком.

5. Жидкость нагреть, растворить в ней сахар (но до кипения не доводить), разлить в стерильные банки.

Такой сок можно хранить при комнатной температуре.

Количество сахара можно уменьшить до 200 г/л. Сок хранить в холодильнике или прохладном месте.

Калина относится к тем немногим плодам, вкус и аромат которых улучшаются при консервировании.

Второй способ

1 литр сока,
от 200 до 1 кг сахара.

1. Отжать сок из ягод.

2. Мезгу залить небольшим количеством воды, прокипятить 5 минут и процедить. Отвар соединить с соком.

3. Жидкость нагреть, не доводя до кипения, добавить и растворить сахар.

Минимальное количество сахара – 200 г. Такой сок лучше хранить в холодильнике или прохладном месте. При соотношение сока и сахара 1:1 хранить можно при комнатной температуре.

Сок использовать для приготовления киселей, компотов. Приятно и просто добавлять его в чай.

27. Сок «Бодрость»

1 литр сока черноплодной рябины,
1 кг сахара,
0,5 л сока черной смородины,
0,5 л яблочного сока.

1. Растворить сахар в соке черноплодной рябины, немного подогрев его.

2. Добавить к нему сок черной смородины и яблочный сок. Пастеризовать.

Напитки

28. Фруктово-свекольный напиток «Закат осенью»

на двухлитровую бутыль:
600 г свеклы,
400 г яблок или смеси разных фруктов,
100 г ржаного хлеба, полстакана капустного сока, немного перечной мяты и мелиссы лимонной, воды – до верха.

1. Хлеб размочить в теплой воде.
2. Измельчить или протереть фрукты.
3. Смешать хлеб, фрукты, кислую капусту или сок от нее, пряности в горшке или бутыли и добавить воды. Не придавливать.
4. Накрыть горшок крышкой с водяным затвором, наполненным водой. Выдержать при комнатной температуре 2–3 дня, затем немного прохладнее (около 18°С) в течение недели.
5. Горшок перенести в холод.

Напиток можно использовать сразу после завершения заквашивания, но лучше выдержать его еще две-три недели.

Перед употреблением процедить напиток через сито. При желании его можно разбавлять.

Для хранения в течение 2–3 месяцев, напиток разливают по бутылям (**Внимание! Бутыли заполнять до самого верха**). Хранить в холоде.

Финский способ

29. Свекольный морс (питье гипертоников) 200 г свеклы

100 г сахарного песка,
1 л воды,
сок одного лимона.

1. Свеклу очистить, натереть на мелкой терке или измельчить в кухонном комбайне.
2. Отжать сок, оставшуюся массу залить минимальным количеством горячей воды, довести до кипения и кипятить 10 минут.

В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый свекольный сок.

3. Вновь довести до кипения, быстро охладить и через фильтр

перелить в кувшин с небольшим количеством льда. До желаемой крепости разводить холодной водой.

30. Витаминный напиток из шиповника

1. Очистить ягоды от «шапочки», промыть холодной водой, растереть, залить крутым кипятком из расчета на 1 стакан ягод 2 стакана кипятка.

2. Кипятить 15 минут в закрытой посуде. Когда остынет, процедить. Настой держать в холодильнике. При употреблении разбавлять по вкусу кипяченой водой, добавляя сахар.

3. Полезно добавлять к шиповнику ягоды красной рябины и барбариса.

4. Если приготовить напиток из сухих плодов шиповника и рябины, то заваривать одну и ту же порцию можно трижды.

Для приготовления напитка брать 1 столовую ложку отвара на ½ стакана воды.

Предупреждение: ягоды шиповника нельзя собирать вблизи автомобильных дорог или в городе.

31. Новогодний напиток для детей – яблочный пунш

На 1 объем воды 3 объема яблочного сока,
Ломтики лимона, пряности, сахар.

Положить в воду пряности (бадьян, гвоздику, корицу, душистый перец), добавить сахарный песок – все это по вкусу. Довести до кипения. Процедить в горячем виде. Влить яблочный сок и еще раз прокипятить. Разлить горячим по бокалам, положив в каждый ломтик лимона, и сейчас же пить.

32. «Ананасный» десерт

1 кабачок или патиссон весом около 1 кг,
1 толстокорый крупный лимон,
300 г сахара,
2 литра воды,
2–3 «гвоздика» корицы.

1. Очистить кабачок или патиссон, удалить семена и нарезать кружочками толщиной около 1 см.

2. Разрезать лимон, не удаляя цедру, вынуть из него семена и натереть на терке или смолоть в кухонном комбайне.

3. Смешать кабачок, лимон, добавить сахар, корицу.

4. Залить водой и довести до кипения. Кипятить 5 минут. Настаивать одни сутки.

33. Пиво из одуванчиков

400 г растений одуванчика, с корнями,
2 лимона,
2 литра воды,
800 г сахара,
60 г винного камня (кислого виннокислого калия),
1 стакан пивных дрожжей.

1. Собрать молодые растения одуванчика целиком, хорошо промыть, мелкие корешки отрезать, прикорневые розетки оставить.
2. Положить в кастрюлю, добавить сок и измельченные корки лимонов, влить воду и кипятить 15 минут.
3. Отцедить жидкость горячей, добавить сахар и винный камень. Когда смесь остынет, добавить пивные дрожжи, плотно закрыть, оставить на 3 дня при комнатной температуре
4. Разлить в темные бутылки, очень прочно закрыть, оставить на неделю, после чего пиво готово.

34. Можжевеловое пиво

200 г ягод,
50–60 г меда,
1/3 палочки дрожжей
2–2,5 л воды.

1. Свежесобранные ягоды залить водой и кипятить 30 минут, затем откинуть на дуршлаг или процедить через марлю в горячем виде. Отвар охладить.
2. Добавить к отвару мед и дрожжи, перемешать и поставить темное место для брожения.
3. Когда дрожжи всплывут и покажется пена, снова перемешать и разлить по бутылкам. Плотно закрыть и оставить на неделю в прохладном месте.

Это пиво известно в Шотландии с древних времен.

Рецепт А. Носова

Квасы

Квас можно приготовить фактически из любых ягод, фруктов, овощей и просто из ржаных сухарей. Квас исконно русский напиток, жаль, что он выходит из нашего постоянного обихода, ибо квас исключительно полезен для здоровья, поскольку нормализует деятельность печени, поджелудочной железы, желудка и кишечника и недаром наши предки постоянно употребляли квас вместо воды для питья.

Принцип приготовления кваса несложен Берется сырье для закваски, добавляется вода, дрожжи и сахар для брожения. Если дрожжей нет, можно использовать шишечки хмеля, изюм или малину (обязательно немытые, поскольку на ягодах живут винные бактерии брожения). Можно использовать стакан пива.

35. Русский хлебный квас

1 кг ржаного хлеба (на 5–6 л кваса),
25 г дрожжей,
200 г сахара,
50 г изюма.

1. Нарезать хлеб небольшими кусочками, подсушить в духовке до коричневого цвета, залить кипятком, накрыть крышкой и дать настояться 6–8 часов.

2. Раствор процедить, добавить дрожжи и сахар, размешать накрыть, поставить в теплое место для брожения на 5–6 часов.

3. Когда квас начнет пениться, пену снять или размешать, добавить изюм и поставить квас в прохладное место. Через сутки квас готов.

Его надо держать в прохладном месте.

36. Квас из готового сусла или сухой закваски

3 ст. ложки сухой закваски или 5 ст. ложек сусла,
4 ст. ложка сахара,
10 г дрожжей,
6 литров воды.

1. Вскипятить воду, снять с огня, засыпать сухой закваски или влить сусла. Можно добавить по щепотке лекарственных трав. Накрыть крышкой и дать настояться 6–8 часов.

2. За это время заквасить дрожжи с 1 ст. л. сахара и кусочком

черного хлеба в одном л кипяченой воды.

3. В трехлитровую банку процедить закваску и настой кваса, добавить еще 3 ст. ложки сахара и поставить бродить в теплое место.

Когда появится обильная пена, квас готов и его можно пить.

Оставшуюся часть квасного сусла вылить в другую банку и держать ее в прохладном месте. Когда в первой банке останется 2–3 стакана кваса, долить в нее сусло из второй банки, добавив сахар. Поставить в теплое место до появления пены.

37. Свекольный квас

3–4 свеклы, величиной с антоновское яблоко,
15 г дрожжей,
2–3 ст. ложки сахара,
3 литра воды.

1. Свеклу разрезать, залить водой и варить до мягкости.

2. Свеклу растолочь, в растворе размешать, остудить, процедить, добавить дрожжи, сахар, размешать, накрыть марлей. Настоять 3–4 дня в прохладном месте. Точно так же готовят квас из любых яблок, но при употреблении в стакан дополнительно добавляют сахар по вкусу.

Квас из черемухи. 3 ст. ягод вымыть, засыпать 250 г сахара, настоять 10–12 часов. Залить 3 л теплой кипяченой воды, добавить 5 г дрожжей и дать перебродить еще 10–12 часов. Процедить и дать бродить 2–3 дня.

38. Квас из черной или красной рябины

На 4 л воды,
1 кг ягод,
400 г сахара,
5 г дрожжей.

Ягоды красной рябины предварительно надо ошпарить кипятком и дать постоять 10–15 минут, воду слить и сразу залить холодной водой, через 5-10 минут воду слить. С ягодами черноплодной рябины ничего делать не требуется.

1. Ягоды размять в эмалированной посуде, залить теплым сахарным сиропом (воду прокипятить, намного остудить) Накрыть марлей и дать настоятся в теплом помещении сутки.

2. Процедить, добавить 5 г дрожжей, размешать и поставить до появления пены в теплое место.

Квас готов, но чтобы он не перекисал, его надо убрать в

прохладное место. Точно так же готовят квас из любых ягод.

39. Квас из ревеня

500 г ревеня,
15 г дрожжей,
200 г сахара,
2,5 литра воды.

1. Вымыть, нарезать на кусочки ревень, залить водой и варить до мягкости.

2. Дать немного остыть, добавить дрожжи, сахар, размешать и поставить бродить на сутки в теплое место. Как только появится пена, ее снять. Квас готов.

40. Лимонный квас

15 л воды,
800 г сахара,
2 лимона,
200 г изюма,
25 г дрожжей,
0,5 ч. л. соды.

1. Ошпарить кипятком лимоны и изюм, воду слить. Положить нарезанный лимон, изюм, сахар в кастрюлю и залить кипящей водой,

0 накрыть полотенцем, дать остыть до температуры около 4 °С.

2. Влить разведенные кипяченой водой дрожжи, размешать и оставить бродить на 12 часов.

3. Процедить, подержать в теплом месте до появления пены, затем убрать в прохладное место. Квас будет готов через два дня.

41. Квас из земляники

250 г ягод,
700 г воды,
1 ст. л. меда,
4 ч. л. сахара,
1 г лимонной кислоты.

1. Зрелую, мелкую ягоду промыть, дать стечь воде, залить водой и прокипятить 1–2 мин.

2. Снять с огня, настоять 10 мин. Профильтровать, добавить

мед и сахар, лимонную кислоту, размешать.

3. Вторично профильтровать, добавить 2–3 ягоды немытого изюма и настоять в теплом месте 2–3 дня. Пену снять и убрать квас в прохладное место.

Вина

Домашнее вино «Проще не бывает»

Любые ягоды, вода и сахар берут в соотношении 1:1:1.

Ягоды размять, добавить воду и сахар, сложить все в банку так, чтобы масса заняла три четверти объема добавить немытую малину или изюм (горсточку). Надеть на горло банки полиэтиленовый пакет или пленку и надеть сверху резинку.

Через 1,5–2 месяца мезга осядет, слить вино с осадка, остальную часть процедить через тройную марлю. Отстоять, снова слить с осадка, добавить по вкусу сахар, разлить по бутылкам.

Хранить в прохладном месте.

Правильное приготовление вина в домашних условиях

Закваска для домашнего вина

Собрать остатки ягод белой и красной смородины, малины, вишни или купить 200 г винограда. Ягоды не мыть, чтобы не смыть находящиеся на них винные бактерии брожения. В бутылку влить 1 стакан воды, добавить полстакана сахарного песка и 2 стакана размятых ягод. Закрыть отверстие ватным тампоном. Поставить бутыль в темное, но теплое место, где ровная температура держится при 20–22 градусах. Когда через 8-10 дней сок забродит, жидкость процедить. Дрожжи готовы.

1,5 стакана такой закваски хватит для приготовления 10 литров десертного ягодного вина. Готовая закваска работоспособна всего 10 дней.

Закваска готовится всего один раз за сезон, В дальнейшем при изготовлении вина из более поздних ягод или плодов вместо закваски используется осадок, оставшийся от предыдущего вина.

Для изготовления вина непригодны недозрелые, испорченные или перезрелые ягоды и плоды. Исключение составляет земляника, слегка поврежденная серой гнилью (ягоды надо перед употреблением очистить от серого налёта).

Мезга

Собранные ягоды моют (кроме малины и земляники – их только перебирают), яблоки и груши моют, перетирая руками. Плоды режут и разминают, ягоды разминают и добавляют воду, подогретую до 24 градусов из расчета 200 г воды на 1 кг

размятых ягод или плодов.

К мезге добавляют закваску, все перемешивают и кладут в стеклянную тару, заполняя ее на три четверти объема. Накрывают емкость чистым полотенцем и ставят на брожение при комнатной температуре.

Выделяющийся при брожении углекислый газ поднимает мезгу, ее надо опускать, размешивая несколько раз в сутки, иначе мезга может закиснуть, а вино превратится в уксус.

Прессование

Через 3–4 дня после сбраживания делают прессование в несколько приемов. Сначала дают стечь соку, затем отжимают мезгу через мешочек руками, потом добавляют в мезгу еще по 100 г воды на каждый кг, размешивают и снова отжимают. Смешивают все три фракции отжатого сока, получилось сусло. В него сразу надо добавить сахар для образования в вине спирта и дополнительное количество воды, которые приведены в таблице.

Все размешать и измерить в сусле температуру – она должна быть не ниже 22 градусов (если потребуется, то сусло подогревают до этой температуры).

Брожение

Сусло разливают по бутылкам, заполняя их на три четверти объема и затыкают бутылки ватным тампоном, затем ставят в теплое помещение (с температурой не ниже 22–24 градусов).

Сахар добавляют в сусло на четвертый, затем на седьмой и еще раз на десятый день брожения, предварительно растворяя его в небольшом количестве отлитого бродящего вина.

Вносить сахар сразу весь нельзя, поскольку большое его количество угнетает деятельность дрожжей. Брожение идет 3–4 недели, после чего вино начинает осветляться.

После этого, вино надо оставить постоять еще 2–3 недели и только после этого с помощью резиновой трубки его надо слить с осадка. Оставшийся дрожжевой осадок следует весь слить в отдельную бутылку и дать отстояться, после чего слить с помощью трубки в вино.

Гущу отфильтровать через матерчатый фильтр в вино. Слитым вином заполняют чистые бутылки по самое горло, закупоривают пробками и ставят в прохладное место еще на месяц для отстоя. Затем его сливают с осадка еще раз и окончательно разливают по бутылкам на три сантиметра ниже горла, закупоривают и хранят в прохладном месте.

Количество воды и сахара на один литр сока в г

Культура	До брожения		Сахар в период брожения		
	Вода	*сахар*	*4-ый день*	*7-ой день*	*10-ый день*
Арония	400	240	40	40	40
Вишня	430	230	30	30	30
Земляника	500	280	40	40	40
Клюква	2160	680	100	1900	100
Крыжовник	1460	470	70	70	70
Малина	940	350	60	60	60
Облепиха	1630	510	10	10	10
Смородина красная	1450	490	70	70	70
Смородина черная	220	630	100	100	100
Черника	400	260	40	40	40
Яблоки	100	150	10	10	10

Процесс созревания вина можно существенно ускорить, если его пастеризовать после внесения всего сахара, для чего бутылки с вином ставят в емкость с теплой водой и нагревают до 70 градусов. Прогревают вино в течение получаса. Затем бутылки вынимают, проверяют плотность укупорки и ставят для осветления.

Пастеризация вина улучшает его вкус и повышает сохранность. Для придания желаемого вкуса и сладости в него можно добавлять перед употреблением сахар от 100 до 200 г на литр.

В таблице указано общее количество воды, добавленной в мезгу до и после прессования.

Рекомендация по изготовлению вина в домашних условиях Н. Б. Маслова

42. Вино из красной рябины

3 кг лесной рябины,
3 кг сахара,
7,5 литра воды,
50 г закваски.

Плоды размять, добавить 1 кг сахара, закваску, залить водой. Через неделю добавить еще 1 кг сахара, перемешать и оставить еще на неделю. Затем внести последнюю порцию сахара, размешать, поставить гидрозатвор или закрепить резиновую перчатку с одним-двумя отверстиями, сделанными иголкой. Брожение продолжается три месяца. О готовности вина вам сообщит поникшая перчатка или прекращение выделения пузырьков газа.

Вместо резиновой перчатки можно накрыть горло емкости куском полиэтиленовой пленки и сверху надеть резинку. Выделяющийся при брожении углекислый газ будет оттягивать резинку и выходить наружу, но кислород извне попасть внутрь не сможет.

43. Вишневый ликер

1 кг вишен,
500 г сахара,
1 л 70% спирта.

1. Очистить от косточек 1 кг зрелых вишен, истолочь, сложить в банку с широким горлом и настаивать в течение одной недели в 1 литре 70% спирта, либо водки (40% водный раствор спирта) Не следует использовать 96% спирт, так как он консервирует, а не извлекает содержащиеся в продукте вещества. Два раза в день взбалтывать.

2. Сварить сироп из сахара в 0,5 л воды (если использовалась водка, то воды надо взять 250 г), остудить и добавить к смеси. Оставить еще на неделю, взбалтывая каждый день.

3. Отфильтровать через салфетку. Получается очень красивый и вкусный напиток.

Так же можно приготовить ликер из клубники, малины и других ягод.

44. Ликер из малины

В широкогорлую бутыль положить 500 г свежей зрелой малины и залить одним литром 70% спирта. Завязать горло тканью и держать

3-4 недели в прохладном месте. Затем приготовить сироп из 500 г сахара в пол-литре воды, вскипятить, охладить и влить в банку с малиной. Помешать, отфильтровать и разлить по бутылкам. Чем дольше такой ликер хранится, тем лучше становится.

45. Вино из одуванчиков

1 литр цветочных лепестков,
1 литр воды,
1,2 кг сахара,
сок и протертые корки одного лимона и одного апельсина,
щепотка имбиря,
30 г дрожжей,

ломтик черного хлеба.

1. Собрать цветки, отделить лепестки и сложить их в миску. Залить кипятком, настаивать в течение 3-х дней.

2. Перелить вместе с лепестками в кастрюлю, добавить сок и корки лимона и апельсина, сахар, имбирь. Кипятить 0,5 часа, остудить до температуры человеческого тела.

3. Опустить в жидкость хлеб, на поверхность которого намазаны дрожжи, накрыть.

4. Процедить и перелить в бутыли, когда поднявшаяся пена опадет. Плотно закрыть, оставить созревать.

5. Если сделать это в мае, вино будет готово к Новому году. Примечание: бутыль можно не закупоривать и добавлять каждый день по 3 измельченных изюминки и щепотку сахара. Вино получится более крепким и будет напоминать «Виски».

46. Крепленое вино из любых ягод

1. Размять 1 кг ягод (если клюква, то 700 г).

2. Залить 1 л спирта.

3. Долить 1,2 л воды и поставить в закрытой таре на 10 дней.

Процедить, поставить на небольшой огонь и размешать в растворе 250 г сахара, не доводя до кипения!

Как только сахар растворится, снять с огня, остудить и закупорить.

47. Клюквянка

на 1 л водки взять
1 стакан сахарного песка,
1 стакан клюквенного сока.

1. Все размешать и разлить по графинам.

48. Клюковка.

Рецепт дорогой, но вкусный, делается для себя. (финская «Арктика» просто отдыхает)

0,5 кг клюквы,
1,5 стакана сахара.

1. Все размять, залить водкой (водка должна быть хорошей – настоящий «Кристалл» или «Черноголовка») настаивать не менее 3-х недель, затем отжать, профильтровать, дать отстояться и употреблять на здоровье!

49. Ликер «Шерри-Бренди»

100 листков вишни,
200–250 г ягод черноплодной рябины,
1 л воды.

1. Залить ягоды и листья водой, довести до кипения, прокипятить 10 минут.

2. Снять с огня, остудить, процедить, не отжимая.

3. Добавить 800 г сахара, всыпать неполную чайную ложку лимонной кислоты, размешать, прокипятить 2–3 минуты.

4. Остудить и медленно влить в спиртовой раствор (250 г спирта плюс 250 г воды).

Если вместо спирта использовать водку, то ее потребуется 500 г, но воду не добавлять.

Желе и ягоды, протертые с сахаром

50. Желе из слив

200 г слив,
15 грамм желатина,
1,5 стакана воды,
Лимонная цедра.

1. Желатин замочить на 1 час в холодной кипяченой воде.
2. Сливы залить водой, добавив лимонную цедру.
3. Варить 30 минут на слабом огне в закрытой посуде.
4. Полученную массу протереть через сито и смешать с разведенным желатином, пока сливовая масса еще горячая.
5. Добавить две столовые ложки сахара, перемешать, вновь довести до кипения.
6. Вылить смесь в формы и охладить.

51. Яблочное желе

1,5 кг яблок,
600 г воды,
1 кг сахара,
10 штук гвоздики,
половинка очищенного лимона.

1. Нарезать яблоки, не удаляя семенную камеру,
2. Потушить их в небольшом количестве воды до мягкого состояния.
3. Протереть массу через сито.
4. Полученное пюре нагреть, добавить сок и мякоть половинки лимона, засыпать сахаром и варить до полного его растворения на сильном огне.
5. Разлить желе в горячем виде по стерильным банкам. Плотно закрыть винтовыми крышками.

52. Мятное яблочное желе

Яблочный сок 1 литр,
Сахар 1 кг,
Пучок мяты.

1. Приготовить 1 литр яблочного сока следующим образом: кислые яблоки после мытья обтереть, сложить в кастрюлю,

покрыть водой, поставить на средний огонь. Когда яблоки станут мягкими, процедить, не разминая.

2. Полученный сок поставить на огонь, добавить пучок мяты по вкусу и кипятить 20 минут.

3. Мяту вынуть, добавить сахар и варить до загустения.

4. Снять с огня, разлить по банкам, завязать пергаментом. Хранить при комнатной температуре.

Остатки яблок использовать для приготовления пастилы.

53. Слива и черноплодная рябина, протертые с сахаром

400 г сливы (без косточек),
300 г черноплодной рябины,
300 г сахара.

1. Сливу бланшировать, удалить косточки, протереть через сито.

2. Так же поступить с рябиной.

3. Смешать протертые ягоды и добавлять сахар постепенно, тщательно перемешивая, до полного растворения сахара.

4. Однородную массу нагреть до 70°С и расфасовать в горячие банки.

Смесь имеет приятный вкус и аромат.

Рецепт А. А Чаковского

54. Клюква и черноплодная рябина, протертые с сахаром

1 кг черноплодной рябины,
1 кг клюквы,
1,800 кг сахара.

1. Черноплодную рябину бланшировать, протереть через сито.

2. Клюкву протереть через сито.

3. Смешать протертые ягоды и добавить сахар. Размешать до полного его растворения.

4. Массу нагреть до 70°С и расфасовать в горячие банки.

55. Желе из черной смородины

1 кг ягод,
2 кг сахара.

1. Подготовить ягоды, бланшировать и сразу порциями пропускать через мясорубку, добавляя сахар в кашицу.

2. Всю массу протертых ягод и сахара тщательно размешать и дать постоять 3–4 часа, затем разложить по банкам, накрыть крышками.

Хранить в прохладном месте

Желе будет гораздо вкуснее, если ягоды не пропускать через мясорубку, а толочь вместе с сахаром пестиком или мять деревянной ложкой.

56. Черная смородина, толченая с сахаром

1 кг ягод,
1,8 кг сахара.

1. Бланшированные ягоды порциями растолочь в эмалированной посуде деревянной толкушкой.

2. Пересыпать сахаром, хорошо размешать, накрыть марлей и оставить постоять несколько часов.

3. Еще раз тщательно размешать, разложить по банкам, налить сверху столовую ложку водки и закрыть пергаментом. Хранить в прохладном месте.

57. Калина, протертая с сахаром

1 кг калины
1 кг сахара.

1. Освобожденные от горечи плоды протереть через сито и смешать с сахаром.

2. Подогреть до 75°С.

3. Расфасовать в стерильные банки, пастеризовать, закатать.

58. Калина и яблоки, протертые с сахаром

1 часть пюре, приготовленного по пункту 1 предыдущего рецепта,
2 части протертых яблок (см. рецепт № 46),
1 часть сахара.

Составные части смешать и выполнить п. 2 и 3 предыдущего рецепта.

59. Желе из крыжовника

1,2–1,3 кг ягод,
1 стакан воды,

1 кг сахара.

1. У созревших ягод удалить плодоножки и остатки цветка, поместить в таз, добавить воду и нагревать, помешивая до тех пор, пока не образуется сплошная масса.
2. Протереть ее через сито, добавить половинную порцию песка, перемешать, довести до кипения.
3. Добавить остальной сахар и кипятить еще 10–15 минут.
4. Разлить в банки небольшого объема, охладить, закрыть банки пергаментом. Хранить в прохладном месте.

60. Желе из красной или белой смородины

1 л сока из ягод смородины,
4 стакана сахара.

1. Поместить ягоды вместе с кисточками в 3–4 слоя марли и отжать сок.
2. В сок добавить сахар, хорошо перемешать и слегка подогреть, чтобы он быстрее растворился.
3. Разложить в небольшие банки, закрыть стерильными крышками. Хранить в прохладном месте.

62. Пикантная заправка для селедки

Желе красной смородины можно использовать для заправки селедки, для этого берут воду, подсолнечное масло, желе красной смородины в соотношении 1:1:1 и заливают не менее, чем на два часа кусочки любой очищенной селедки. Получается лучшая селедка в вине.

Рецепт Г. И. Смысловой

63. Желе из смеси красной смородины и малины

Соотношение смородины и малины 3:1.
1 литр сока из смеси ягод,
1,2–1,3 кг сахара.

1. Отжать по отдельности сок из красной смородины, не удаляя предварительно кисточки, и красной малины, используя несколько слоев марли. Отжатые соки тщательно перемешать.
3. К смеси добавить сахар и перемешивая, без нагрева растворить его полностью (примерно за 30–40 минут).
4. Разложить в банки малого объема, закрыть крышками. Хранить в прохладном месте. Желе имеет красивый цвет и аромат.

По этому же рецепту можно приготовить желе из смеси соков белой или розовой смородины и желтой малины. Оно тоже очень красивого золотистого цвета и имеет собственный интересный вкус, если желтой смородине не дали переспеть. В противном случае желе лишается своих превосходных качеств.

64. Желе из отходов от яблочных заготовок

Равные объемы яблочного сока и сахара.

1. Отходы от заготовок из яблок (очистки, сердцевины и т. п.) поместить в алюминиевую кастрюлю и залить водой так, чтобы она их едва покрывала. Варить 1 час, процедить.
2. Смерить объем сока и добавить к нему такой же объем сахара. Уварить до половины объема.
3. Разлить по банкам в горячем виде, остудить, завязать пергаментной бумагой или закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

65. Желе из одуванчиков

250 штук распустившихся корзинок (собрать в 11–12 часов, когда в них больше всего нектара),
5-10 листиков вишни,
1 лимон или апельсин,
800 г сахара,
2 стакана воды.

1. Корзинки и листья вишни положить в таз, залить водой, кипятить 10 минут. Настаивать в течение суток.
2. Процедить, подогреть, добавить сахар, сок и цедру лимонов. Тщательно размешать и разложить по стерильным банкам.

Хранить в прохладном месте.

66. Рябиновое желе

Соотношение ягод и сахара 1:1.

1. Промыть ягоды, залить кипятком на 2–3 минуты, можно целиком кистью.
2. Остудить ягоды в проточной холодной воде в течение 10 минут,
3. Варить вместе с кистями в небольшом количестве воды до мягкости.

4. Растолочь ягоды толкушкой, кисти выбросить.

5. Добавить сахар, тщательно размешивая проварить 5–7 минут.

6. Разложить по банкам, налить на верх ложку водки, завязать пергаментом, хранить в прохладном месте.

Джемы и повидла

Повидло можно варить из любых ягод или отходов при любых заготовках из яблок и груш. Главное условие – разварить в небольшом количестве воды исходное сырье. Затем массу протереть сквозь сито, добавив нужное количество сахара. Варить на небольшом огне до загустения, интенсивно размешивая, чтобы повидло не пригорело.

Джемы отличаются от повидло тем, что предварительно масса сквозь сито не протирается.

67. Джем из аронии и японской айвы

1 кг аронии,
1,3 кг сахара,
1 стакан воды.

1. Налить в таз воду, высыпать туда аронию и варить до полного разваривания. В конце варки добавить сахар и варить еще 5-10 минут.
2. Прибавить кусочки айвы и варить еще около получаса, пока дольки айвы не станут прозрачными.
3. Загустевшую массу поместить в стерильные банки и закрыть пергаментом.

68. Сырой облепиховый джем

1 кг облепихи,
2 кг сахара.

1. Целые ягоды без плодоножек размять деревянной толкушкой.
2. Добавлять сахар небольшими порциями, продолжая растирать до полного его растворения.
3. Разложить в стерильные банки, насыпать сверху слой сахарного песка (1–2 см).

Хранить в прохладном месте.

Упрощенный вариант:

1. Пропустить ягоды через ручную соковыжималку.
2. В соке растворить сахарный песок (1:1,5), разложить смесь по стерильным банкам.

Хранить в холодильнике, где масса загустеет.

69. Джем из черноплодной рябины и яблок

1 кг черноплодной рябины,
400 г яблок,
1,2 кг сахара,
1–1,5 стакана воды.

1. Плоды рябины размять деревянным пестиком.
2. Яблоки разрезать на дольки, удалить семенное гнездо, бланшировать.
3. К смеси плодов добавить сахар, воду и нагревать на малом огне до растворения сахара.
4. Нагрев усилить и варить до тех пор, пока масса станет однородной.

Расфасовать по стерильным банкам.

70. Яблочный джем особого вкуса

Яблоки 1 кг,
Сахар 700 г,
Вино любое – 1–2 ст. л.

1. Яблоки разрезать на 4 части, очистить от сердцевины.
2. Засыпать сахаром, сверху побрызгать вином, оставить на сутки, время от времени встряхивая.
3. Варить до тех пор, пока яблоки полностью не разварятся, постоянно помешивая, чтобы джем не подгорел.
4. Разложить по банкам, закрыть пергаментом. Хранить в прохладном месте.

Варенья и «пятиминутки»

Приготовление варенья – более сложный, длительный и творческий процесс.

Многие предпочитают не подвергать ягоды нагреванию, а просто толкут их деревянной толкушкой в эмалированной миске с сахарным песком. Вымытые ягоды в этом случае надо сполоснуть кипяченой водой и разложить на полотенце, чтобы подсохли. В миску добавляют не сразу весь сахар. Полное количество сахара (соотношение ягод и сахара по весу 1:1) удобно добавить к измельченной массе и растворить его при помешивании. Держать смесь в холодильнике.

С недавних пор существует быстрый способ варки варенья – «пятиминутка». Он заключается в следующем: Приготовляется сироп из 1 кг сахара, растворенного в одном стакане воды. Если ягоды для варенья мелкие или сухие, количество воды можно увеличить до полутора стаканов. Сироп нагреть до кипения и вложить в него 1 кг ягод сразу, не убавляя огня. После вторичного закипания смеси подержать ее на огне пять минут при непрерывном помешивании. Снять с огня, выложить в стерильные банки и закатать.

Есть и другой способ приготовления такого варенья. В этом случае вымытые ягоды пересыпают сахарным песком и оставляют стоять на несколько часов для появления сока. Затем ставят варенье на небольшой огонь и, размешивая, чтобы сахар не пригорел, доводят до кипения, но не кипятят, а сразу же снимают варенье с огня и дают ему полностью остыть. Затем снова доводят до кипения и снимают с огня. После полного остывания варенье в третий раз доводят до кипения и на сильном огне дают ему прокипеть пять минут, снимая пену, затем снимают с огня, в горячем виде раскладывают по банкам и закрывают крышками. Такое варенье сохраняет аромат, цвет и вкус ягод, из которых оно сварено, кроме того, при такой варке меньше разрушаются витамины. Варенья-«пятиминутки» приходится хранить в прохладном месте. Свежепротертые с сахаром ягоды – в холодильнике, а обычное варенье можно хранить при комнатной температуре.

Обычное варенье варят с первого раза на среднем огне, помешивая и снимая пену, до полной готовности, которая наступает при изменении цвета варенья на более темный.

В банку на хранение варенье складывать только холодным, т. к. иначе ягоды всплывут наверх.

Посуду с горячим варением не покрывать крышкой, потому

что пар остывая, капает на варенье, что «бывает причиною плесени и скорой порчи».

Технология варки за многие годы не претерпела сильных изменений. Ягоды вносят в кипящий сироп «и дают раза три вскипеть ключом, каждый раз отстраняя от огня тазик, чтобы снять пену». Доваривают на легком огне. Чтобы узнать готово ли варенье, его ставят на лед. Если ягоды прозрачны, наполнены сиропом, а сироп густой и «подернут тонкой перепоночкою» (т. е. чуть-чуть как будто замерз), то варенье готово и сварено правильно.

Что нужно делать, если варенье засахарилось или начинает киснуть?

В первом случае варенье переварено. В банку с таким вареньем влить ложку холодной воды и поставить банку в кастрюлю с холодной водой такого объема, чтобы уровень воды и варенья в банке мало отличались. Нагреть воду в кастрюле почти до кипения, прекратить нагрев и дать воде остыть, не вынимая банки. Варенье растает и больше не засахарится.

Закисающее варенье, как уже говорилось, переваривают, нагревая, подсыпая сверху сахарный песок, перемешивая и снимая накипь.

Необходимое количество воды и сахара при варке варенья из разных ягод

	кг	*кг*	*ст.*
Земляника	1	1	без воды
Малина	1	1	1/4
Черная смородина	1	1,2	0,5
Красная смородина	1	1,5	без воды
Крыжовник	1	1,5	0,5
Вишня	1	0,5	0,5
Слива	1	0,5	0,5
Яблоки	1	1,2	1
Абрикосы	1	1,5	0,5
Айва	1	1,5	0,3
Клюква	1	1,2	без воды
Груша	1	1	1
Черноплодная рябина	1	1,2	1
Красная рябина	1	1,2	1
Черника	1	1	без воды

71. Варенье из абрикосов

1 кг незрелых абрикосов,
1,5 кг сахарного песка.

1. Разрезать абрикосы на половинки, косточки вынуть.
2. Пересыпать сахаром, дать настояться, пока не появиться сок.
3. Добавить четверть стакана воды на каждый килограмм сахара.
4. Поставить на средний огонь и сварить до готовности, остудить, разложить по банкам.

72. Королевские абрикосы

1 кг абрикосов,
1,5 кг сахара.

1. Недозрелые абрикосы чуть надрезать по шву и вынуть косточки.
2. Косточки раздробить, ядра вынуть, залить кипящей водой.
3. Снять шкурку и вставить каждое ядро обратно в абрикос.
4. Отдельно сварить сироп, добавляя по четверти стакана воды на каждый кг сахара.

5. Залить кипящим сиропом абрикосы, дать остыть.

6. Сироп слить. довести до кипения и снова залить абрикосы, дать остыть.

7. Довести до кипения на среднем огне и доварить до готовности, снимая пену.

8. Остудить и разложить по банкам.

Рецепт Г. А. Кизима

73. Грушевые дольки

1 кг груш,
1 кг сахара.

1. Крепкие груши очистить от кожуры и настрогать дольками.

2. Сердцевины залить небольшим количеством воды и проварить.

3. Процедить. добавить сахар и сварить сироп.

4. Залить кипящим сиропом дольки и дать остыть.

5. Довести до кипения, добавить лимонную кислоту (четверть чайной ложки на каждый литр воды) и варить на большом огне, чтобы уварить сироп.

Как только дольки груш станут прозрачными, варенье снять с огня, остудить, разложить по банкам.

Рецепт Г. А. Кизима

74. Варенье из жимолости.

1 кг жимолости сладкой,
800 г сахарного песка.

1. Ягоды засыпать сахарным песком и выдержать 6–8 часов.

2. Медленно нагреть, довести до кипения и снять с огня. Процедуру повторить еще два-три раза.

75. Земляничное варенье «ягодка к ягодке»

1 кг ягод земляники,
1 кг сахарного песка.

1. Ягоды послойно пересыпать сахарным песком и поставить на ночь в холодильник или холодное помещение.

2. Утром образовавшийся сироп слить в кастрюлю, нагреть до кипения и в кипящий сироп положить ягоды поштучно, стараясь, чтобы кипение не прекращалось.

3. Варить еще 15–20 минут на слабом огне.

4. В конце варки добавить 1 грамм лимонной кислоты Имеется в виду варенье из крупноплодной садовой земляники (виктории), обычно называемой садоводами клубникой. Это касается и остальных рецептов из земляники.

76. Земляника в собственном соку

1 кг земляники,
200–300 г сахарного песка.

1. Землянику разделить на 2 части.
2. Одну часть размять или измельчить миксером, перемешать с сахарным песком и нагреть до кипения.
3. Вторую часть ягод бланшировать в кипящей воде, переложить в горячие стерильные банки и залить кипящим пюре.

77. Варенье из крыжовника

1 кг ягод,
1 кг сахара,
1 стакан воды,
¼ чайной ложки ванилина.

1. Ягоды очистить от чашелистников, наколоть и поставить в холодное место на 4–6 часов.
2. Сварить сироп, опустить в горячий сироп холодные ягоды и встряхнуть, чтобы они погрузились одновременно.
3. Снять с огня и полностью охладить.
4. Холодный сироп слить, поставить на огонь и вновь довести до кипения.
5. Вновь погрузить ягоды в сироп, довести до кипения и полностью охладить.
6. Осторожно вынуть ягоды по одной, сироп вновь нагреть, погрузить в него ягоды. довести до кипения и варить 30–35 минут.
7. В готовое варенье добавить ванилин или ванильный сахар. Разложить в холодном виде по банкам. Хранить в прохладном месте.

Варенье из крыжовника сортов Хаутон, Черный негус, из черной смородины.

При варке такого варенья не требуется никаких добавок, но секрет успеха в том, что его надо варить, как «пятиминутку», иначе ягоды станут жесткими. Сахар и воду надо взять в соответствии с данной выше таблицей и варить варенье –

«пятиминутку», как это было указано выше.

78. Царское варенье из крыжовника

1 кг недозрелых ягод крупного крыжовника,
1,5 кг сахарного песка,
100 вишневых листьев.

1. Очистить ягоды от плодоножек и чашелистников.
2. Засыпать листьями вишни.
3. Залить кипящей водой и дать настояться 6–8 часов.
4. Листья выбросить, воду слить, ягоды засыпать сахарным песком и дать настояться 6-12 часов.
5. Довести до кипения на среднем огне, размешивая сахар, особенно со дна таза, иначе варенье пригорит, сразу снять с огня и дать остыть.
6. Затем доварить варенье до готовности, помешивая и снимая пену.
7. Остудить и разложить по банкам.

Это варенье варят только из совершенно зеленого крыжовника, когда в нем еще только-только начали образовываться семена. Лучше использовать крупноплодные сорта.

Рецепт Г. А. Кизима

79. Варенье из ирги с лимоном

1 кг ягод,
0,8 кг сахара,
1 лимон,
¼ чайной ложки ванильного сахара.

1. Ягоды ирги засыпать сахаром и оставить на 5–6 часов.
2. Лимон, не очищая, обварить кипятком и натереть на мелкой терке или измельчить в кухонном комбайне, убирая зерна.
3. Протертую массу смешать добавить к ягодам ирги, пересыпанным сахаром и давшим сок. Перемешать.
4. Нагреть на слабом огне до закипания и подержать 5 минут.
5. Добавить ванилин, перемешать.
6. Разложить в стерильные банки и закатать.

80. Варенье из вишен

1 кг плодов, очищенных от косточек,

1,5 кг сахара,
½ стакана воды.

1. Плоды очистить от косточек. Косточки замочить в воде.
2. Приготовить сироп на этой воде, довести его кипения.
3. Опустить ягоды в сироп и прервать варку на 10–15 минут. Таз накрыть полотенцем, а сверху – фанерой (вишня хорошо пропитается сиропом).
4. Возобновить нагревание, довести жидкость до кипения и варить 5 минут.
5. Снять с огня и быстро разложить в стерильные банки. Этот рецепт подходит для варки варенья из малины, черной и красной смородины, черноплодной рябины. Соотношение ягод и сахара для малины 1:1. В остальных случаях 1:1,2. При варке черноплодной рябины время отстоя увеличить до 8 часов.

81. Вишня в собственном соку

1 кг вишни,
1,5 кг сахара или 1 кг сахарной пудры.

1. Вишню обдать кипятком и просушить на полотенце.
2. Стерильными руками и простерилизованной косточковынималкой освободить от косточек.
3. Сложить в стерильные банки слоями, каждый пересыпая сахаром или пудрой, банки закатать.

Хранить в холодильнике.

82. Вишня на зиму

1 кг вишен,
1 ст. воды,
2 ст. сахара,
1 ст. сахарной пудры.

1. Оставить у вишни небольшие черенки.
2. Развести сахарный сироп и довести его до кипения.
3. Взяв каждую ягоду за черенок, опустить ее в сироп и сражу же обвалять со всех сторон в сахарной пудре.
4. Выложить ягоды на противень отдельно друг от друга и подсушить в духовке.
5. Разложить по банкам, обвязать калькой и хранить в холодильнике.

Так же можно приготовить райские яблочки-ранетки.

83. Варенье из редьки – еврейский десерт.

100 г черной редьки,
50 г меда,
20 г сахарного песка,
30 зёрен сладкого миндаля,
немного имбиря и пищевой соды.

1. Помыть, очистить и еще раз помыть черную редьку. Натереть ее на крупной терке.
2. Сложить ее в кастрюльку и поварить в воде с содой.
3. Откинуть редьку на сито, окатить холодной кипяченой водой и слегка отжать
4. Сварить из меда и сахара густой сироп: мед осторожно нагреть, чтобы стал жидким, а затем понемногу добавлять в него сахар, перемешивая, до полного его растворения.
5. Очистить и растереть в ступке миндаль. Растолочь имбирь. Часть имбиря оставить, чтобы посыпать готовое варенье.
6. Довести сироп до кипения, ввести в него редьку, миндаль, имбирь и, помешивая, подержать на слабом огне 10 минут.

Готовое варенье переложить в стеклянную вазочку и посыпать сверху имбирём.

84. Варенье из тыквы или кабачков

1 кг тыквы или кабачков,
1 кг сахара,
1 лимон.

1. Очистить и нарезать кубиками тыкву или кабачок.
2. Ошпарить кипятком лимон, разрезать, обязательно вынуть зерна, иначе варенье будет горчить. Пропустить лимон вместе с кожурой через мясорубку и смешать вместе с тыквой и сахаром.
3. Дать настояться 3 часа.
4. Поставить на средний огонь и сразу доварить до готовности (кубики станут прозрачными).
5. Разложить горячее варенье по банкам и закрыть.

Хранить при комнатной температуре.

85. Варенье из огурцов

1 кг небольших огурчиков (3–5 см),
1 кг сахара,
1 лимон, чуть-чуть ванили.

1. Пробланшировать огурчики.

2. Залить густым сиропом (1 ст. воды на 1 кг сахара).

3. Добавить сок выжатого лимона, мелко нарезанную лимонную цедру, ваниль.

4. Довести до кипения, снять с огня, дать немного остыть и снова довести до кипения, доварить на очень маленьком огне.

86. Варенье из физалиса или зеленых томатов

1 кг томатов или физалиса,
1,2 кг сахара,
1 ст. воды.

1. Опустить плоды в горячую воду и проварить 12 минут.

2. Воду слить, плоды охладить.

3. Залить холодным сахарным сиропом и дать настоятся сутки.

4. На другой день сироп слить, проварить и горячим сиропом залить плоды.

5. Через сутки процедуру повторить и доварить варенье до готовности на очень маленьком огне.

87. Простейшая яблочная заготовка

4 кг яблок,
7 ст. сахарного песка.

Натереть яблоки на крупной терке, пересыпать песком, довести до кипения, сразу же разложить по банкам и закатать. Хранить в холодном месте.

88. Варенье из яблок дольками

1 кг яблок, очищенных от сердцевины,
1,5 кг сахара,
2 стакана воды.

1. Плоды очистить от сердцевины и нарезать дольками одинаковой ширины.

2. Засыпать дольки сахаром и оставить на 12 часов.

3. Часть образовавшегося сиропа слить, добавить воды и нагреть до кипения.

4. Опустить в сироп одновременно все дольки яблок с остатками сиропа, встряхнуть.

5. Варить на сильном огне, чтобы выпарилась лишняя вода 10–12 минут (до тех пор, пока дольки не станут прозрачными).

Особенно вкусным варенье получается из яблок сорта Коричное полосатое. Если используются яблоки других сортов, то, чтобы дольки не разваривались, их надо предварительно замочить на один час в растворе питьевой соды (1 ст. л. на 1 л воды). Раствор слить, дольки промыть водой, а затем варить, как было сказано выше.

Для лучшего аромата можно при варке долек добавить ваниль, либо корицу или анис (сорт Коричное полосатое ароматических добавок не требует).

89. Яблоки для пирога или десерта

1 кг яблок,
1 кг сахара.

1. Очистить яблоки от кожуры и сердцевины, нарезать на дольки.

2. Проварить кожуру и сердцевины яблок в небольшом количестве воды. Отвар слить в кастрюлю через дуршлаг и добавить сахар.

3. Сварить сироп и опускать в кипящий сироп небольшие порции долек на 2–3 минуты в дуршлаге.

4. Каждую прокипевшую порцию долек вынуть, дать стечь сиропу обратно в кастрюлю, дольки уложить в банку. Затем проварить и уложить следующую порцию, пока банка не заполнится на три четверти.

5. Залить дольки кипящим сиропом по плечики банок. Закатать.

Хранить в прохладном месте.

Использовать по мере надобности для пирогов или подавать к столу в качестве десерта, залив порции сметаной.

Не следует делать заготовку в больших банках, поскольку содержимое открытых банок надо использовать в течение нескольких дней.

Рецепт Н. Филиповой

90. Яблоки без отходов

1. Заготовить из яблок дольки.

2. Оставшиеся кожуру и сердцевину снова залить небольшим количеством воды и варить, помешивая, пока все не развариться в сплошную массу.

3. Протереть массу через сито или дуршлаг, добавить сахар по вкусу и, постоянно интенсивно размешивая, чтобы не пригорела масса, доварить до полной готовности.

4. Разложить полученное пюре по банкам в горячем виде и

закрыть. Хранить в прохладном месте.

5. Остатки от протертой массы снова залить водой (1:5), прокипятить, процедить, добавить по вкусу сахар, еще раз прокипятить и использовать как напиток или сделать на его основе квас.

91. Черноплодная рябина в соке красной смородины

1 кг рябины,
2,5 стакана сока красной смородины,
1,5 кг сахарного песка.

1. Ягоды бланшировать 3–5 минут.
2. Разогреть сок смородины, растворить в нем сахар.
3. Засыпать подготовленные ягоды рябины, довести до кипения и варить около 30 минут.

На худой конец сок красной смородины можно заменить лимонной кислотой (2 г кислоты на 1 кг ягод).

Улучшает вкус варенья добавление яблок кислых сортов (оптимальное соотношение яблок и рябины по весу 1:5).

92. Варенье из черноплодной рябины с вишневыми листьями

1 кг ягод,
1 кг сахара,
25–30 вишневых листьев,
1 ст. воды.

1. Засыпать вперемежку ягоды с сахаром и оставить постоять сутки, встряхивая время от времени.
2. Добавить воду, поставить на огонь и варить 20 минут, помешивая.
3. Опустить вишневые листья и варить еще примерно 15 минут.
4. Остудить, листья вынуть, разложить по банкам, закрыть. Хранить при комнатной температуре.

Чтобы листья было удобно вынимать, их перед варкой надо нанизать на белую нить и связать.

93. Рябиновое варенье

1 кг ягод красной рябины,
1,2 кг сахара.

1. Красную рябину залить кипящей водой.

2. Прокипятить 5 минут, воду слить.

3. Поставить рябину под холодную проточную воду на сутки, чтобы удалить дубильные вещества.

4. Воду слить, ягоды засыпать сахаром и дать постоять еще сутки.

5. Довести до кипения и снять с огня, дать остыть.

6. Довести до кипения и доварить на медленном огне.

В правильно сваренном варенье ягоды полные и мягкие, в неправильно сваренном ягоды сморщенные и жесткие.

Рябиновое варенье подается в качестве гарнира к мясным, рыбным блюдам и отварному картофелю, небольшая горчинка придает пикантность. этим блюдам.

94. Варенье из терна или алычи.

1 кг терна,
1,2 кг сахарного песка,
2 стакана воды.

1. Плоды спелого терна, не накалывая и не вынимая косточек, бланшировать в кипящей воде 2–3 минуты и сразу охладить.

2. Приготовить сироп, в кипящий сироп опустить бланшированные плоды, довести снова жидкость до кипения, сразу снять и дать остыть.

3. Через 3–4 часа вновь нагреть до кипения. Повторить процедуру еще 2–3 раза.

4. На слабом огне довести варенье до готовности.

Сироп останется красивого темно-красного цвета, а плоды сохранятся целыми. Варенье имеет необычный очень приятный вкус.

95. Красная рябина в яблочном сиропе

1 кг яблок,
1,5 кг сахара,
½ л воды,
1 кг красной рябины.

1. Яблоки очистить от сердцевины, порезать на дольки одинаковой ширины, засыпать на сутки сахарным песком.

2. Часть выделившегося сиропа отлить, а в оставшемся сиропе сварить яблочное варенье.

3. Рябину, лишенную горечи, залить сладким яблочным сиропом, оставить на ночь.

4. Утром нагреть массу до кипения, кипятить 5 минут,

разлить в стерильные банки и закатать.

96. Варенье из айвы

1 кг айвы,
1 кг сахара,
3 стакана воды,
сок 0,5 лимона,
немного ванили.

1. Натереть айву не крупной терке.
2. Завязать в марлю и варить до мягкости в трех стаканах воды.
3. Вынуть и дать стечь воде.
4. Из отвара сварить сахарный сироп, когда закипит – снять пену.
5. Когда сироп загустеет, выложить в него из марли айву, добавить лимонный сок и ваниль, доварить до готовности.
6. Разложить горячую массу по банкам.

Натертую или нарезанную айву нельзя оставлять на воздухе – она темнеет.

Это варенье можно немного упростить. Айву нарезать дольками и сразу же залить небольшим количеством воды, туда же добавить сердцевину и все проварить. Затем сердцевину удалить, а в отвар добавить сахар и сварить до готовности, добавив сок лимона.

97. Варенье из японской айвы

1 кг плодов японской айвы,
1,2 кг сахара,
1 стакан воды.

1. Нарезанные дольками плоды айвы бланшировать 8-10 минут.
2. Приготовить сироп, растворив в воде 1 кг сахара. Перенести дольки в таз и залить кипящим сиропом. Оставить на 2–3 часа.
3. Три раза доводить сироп до кипения, кипятить 10 минут и оставлять на 2–3 часа.
4. При последней варке в сироп добавить последние 200 г сахара, довести до кипения и перелить в стерильные банки и закрыть пергаментом.

98. Мед из тыквы

1 кг очищенной тыквы,
200 г сахара,
корица, гвоздика, мята по вкусу.

1. Тыкву нарезать небольшими кусочками и засыпать сахаром, перемешать, дать постоять ночь.

2. К утру выделиться много сока, варить на медленном огне, постоянно отчерпывая сок в другую посуду. В конце варки добавить корицу, гвоздику или несколько веточек мяты.

3. Готовый мед, имеющий консистенцию сметаны, переложить в стерильные банки и хранить в прохладном месте. Хранить в прохладном месте.

Отделенный при варке тыквенный сок перелить в стерильные бутылки и закатать или закрыть сосками. Он хорошо сочетается с другими овощными и фруктово-ягодными соками, особенно с абрикосовым и яблочным.

99. Мед из одуванчиков

Корзинки одуванчиков 200 шт,
2 лимона,
сахара 0,5 кг,
воды 0,75 л.

1. Собрать корзинки одуванчиков днем, в солнечную погоду, в середине дня (12–15 часов), оставить в тени на подстилке на 1 час.

2. Сложить в эмалированный таз, залить водой, нагреть до кипения.

3. Разрезать лимоны на кубики, вынуть зерна, добавить в жидкость, проварить 15–20 минут.

4. Добавить сахар и варить сироп на несильном огне до консистенции меда.

Полученный мед желтого цвета хранить в холодильнике. Можно сварить мед и без добавления лимонов. В этом случае он имеет коричневый цвет.

100. Варенье из алоэ

1 л сока алоэ,
1 кг сахара.

1. Срезать листья алоэ, три дня выдержать в холодильнике, промыть.

2. Промолоть через мясорубку, отжать сок.

3. Размешать сок с сахаром и оставить на ночь.

4. Довести до кипения, снять с огня и оставить на ночь.

5. Еще раз довести до кипения, снять с огня и оставить на ночь.

6. Последний раз довести до кипения, снять с огня и разложить в горячем виде по банкам.

Это варенье имеет лечебный эффект при различного рода недомоганиях, слабости после болезней или хронической усталости.

101. Варенье из ревеня с апельсинами

1 кг черешков ревеня,
1,5 кг сахара,
1 апельсин.

1. Мелко нарезать ревень

2. Ошпарить кипятком апельсин. разрезать, вынуть зерна.

3. Провернуть апельсин на мясорубке вместе с кожурой.

4. Смешать с ревенем и сахаром, дать настояться 12 часов.

5. Сварить, помешивая до готовности. Разложить по банкам в горячем виде.

Хранить при комнатной температуре.

102. Варенье из арбузных корок

1 кг подготовленных арбузных корок,
1,2 кг сахара,
2 стакана воды,
половина чайной ложки лимонной кислоты.

1. Срезать с корки зеленую кожуру, а белую часть нарезать на кубики 2 см толщиной.

2. Бланшировать их в кипятке 2–5 минут, вынуть, остудить, засыпать частью сахара на 2–3 часа.

1. Сварить сироп из оставшегося сахара и двух стаканов воды и залить им кубики на 8 часов.

2. Сироп слить, довести до кипения и вновь залить кубики.

3. Повторить операцию, а после этого варить на слабом огне до тех пор, пока капля сиропа перестанет растекаться по поверхности.

4. За 5 минут до конца варки добавить лимонную кислоту.

5. Разложить по банкам, накрыть крышками.

Хранить при комнатной температуре.

103. Варенье из апельсиновых корок

Апельсинные корки 0,5 кг,
Сахар 0,750 кг.

1. Корки нарезать дольками, опустить в холодную воды и вымачивать 2–3 дня, меняя воду.

2. Прокипятить 10 минут, воду слить, залить свежей водой (небольшим количеством) и прокипятить еще 10 минут.

3. Всыпать сахар и доварить до готовности, постоянно помешивая. Не надо варить слишком долго – дольки станут жесткими.

Рецепт Е. Г. Солодовниковой

Цукаты, изюм, мармелад, пастила

Для приготовления мармелада и пастилы используют хорошо уваренную массу проваренных и протертых яблок с добавлением ягод. Пастила отличается от мармелада тем, что ее еще дополнительно подвяливают. Цукаты же уваривают еще более сильно, чем мармелад.

104. Цукаты из тыквы

1 кг тыквы очистить, разрезать на кубики 1 × 1 см залить содовой водой (1 г соды на 1 л воды). Через 10–15 минут слить, промыть водой, добавить 1 кг сахара и 800 г воды. Варить на сильном огне. В конце добавить 1 ч. л. лимонной кислоты. Подсушить, обвалять в сахарной пудре, сложить в коробки, хранить в сухом месте.

105. Цукаты из арбузных корок

Очистить от твердой кожуры, белую подкорковую часть нарезать кубиками 1 × 1 см, сразу опустить в кипяток, варить 10 мин., откинуть на дуршлаг. Опустить горячие кусочки в кипящий сахарный сироп (1 кг арбузных кубиков на 1 л воды и 1,2 кг сахара). Довести до кипения на сильном огне, сироп слить в кастрюлю, кубики остудить и снова опустить в сироп, довести до кипения на сильном огне и снова повторять эту процедуру, пока дольки не станут прозрачными.

Добавить 1 ч. л. лимонной кислоты, немного ванилина, прокипятить, вынуть шумовкой, подсушить, обвалять в сахарном песке, сложить в коробки, хранить в сухом месте.

106. Цукаты из дыни

1 кг неперезрелой дыни очистить, нарезать кубиками 1 × 1 см, залить сваренным и остывшим сиропом (прокипятить на сильном огне 1 л воды с 1 кг сахара), подержать кубики 2–3 часа, довести до кипения на сильном огне, сразу вынуть шумовкой кубики, остудить и снова опустить в кипящий сироп. Повторить операцию два раза, добавить 1 ч. л. лимонной кислоты, проварить еще раз. Вынуть кубики шумовкой, подсушить, обвалять в сахаре, сложить в коробки, хранить в сухом месте.

107. Цукаты из яблок

1 кг яблок,
1,2 кг сахара,

0,5 стакана воды.

1. Сварить густой сироп
2. Бросить в него, не срезая кожицы, нарезанные на дольки яблоки и варить до тех пор, пока они не станут прозрачными и легко будут протыкаться деревянной щепкой.
3. Противень застелить промасленным пергаментом и на него поштучно выложить дольки яблок.
4. Далее поступать так, как сказано в рецепте «Мармелад из слив».

108. Цукаты и сироп из японской айвы

1 кг плодов айвы японской,
1 кг сахара.

1. Плоды нарезать как можно тоньше и перемешать с сахаром.
2. Выдержать эту массу, временами перемешивая, двое суток, пока весь сахар не растворится. Проварить до прозрачности долек.
3. Сироп слить или процедить через сито (стекает долго – не менее 12 часов).
4. Сироп пастеризовать и хранить в холодильнике. Его добавляют вместо кислоты для ароматизации тортов, печений или салатов.
5. К оставшимся долькам айвы присыпают сахарной пудры, чтобы не слиплись, и высушивают в слабо нагретой духовке.

Получаются очень вкусные и ароматные цукаты.

Можно использовать оставшиеся от приготовления сиропа плоды айвы по другому, добавив к другим ягодам, например аронии, и сварить варенье или джем.

109. Изюм из черноплодной рябины

1,5 кг ягод,
2 ст. воды,
1 ст. сахара,
1 ч. л. лимонной кислоты.

1. Сварить сироп и залить ягоды.
2. Варить на медленном огне, снимая пену.
3. Процедить через дуршлаг, чтобы не оставалось сиропа.
4. На доску настелить чистую бумагу и разложить ягоды в один слой, вялить в течение 3–4 суток в сухом и теплом месте.

5. Сложить ягоды в банку и держать на кухонной полке для хранения.

6. Из остатков сиропа сделать еще одну порцию изюма или добавить водку – получится ликер.

Если ягоды не досушить – они заплесневеют, а если пересушить – они станут невкусными.

Рецепт Г. Г. Нагаевой

Примечание: *для детей гораздо полезнее цукаты из овощей и фруктов, нежели конфеты.*

110. Мармелад из слив с яблоками

1 кг спелых (и даже переспелых!) слив,
200 г яблок или стакан сока красной смородины,
600–800 г сахара,
200 г воды.

1. Из слив удалить косточки и размять их в тазике.

2. Добавить сахар, воду, мелко нарезанные яблоки и варить до размягчения.

3. Протереть сквозь сито.

4. Выложить массу на лист фанеры, смазанный маслом, или противень, покрытый промасленной пергаментной бумагой, слоем примерно 2 см и подсушить в слабо нагретой духовке с приоткрытой дверцей.

5. Когда масса застынет, разрезать ее на кубики или ромбики, посыпать сахарной пудрой, хранить в банках, закрытых плотной бумагой.

Если вместо яблок использовать сок красной смородины, то его добавить к охлажденному пюре, после чего снова варит на медленном огне до тех пор, пока не получится густая масса, отстающая при перемешивании от стенок и дна таза.

111. Мармелад «Ароматный»

Яблочное пюре + облепиховый сок 2:1.

1. Смешать яблочное пюре и облепиховый сок.

2. Варить в тазу до испарения большей части влаги.

3. Когда масса начнет отставать от стенок посуды, выложить ее на противень, смазанный жиром и досушить в слабо нагретой духовке.

Мармелад имеет кисло-сладкий приятный вкус и красивую темно-оранжевую окраску.

112. Пастила из калины

1 кг калины,
4 стакана сахара,
1 стакан воды.

1. Ягоды залить водой, варить до размягчения.
2. В горячем виде протереть через сито.
3. В пюре добавить сахар, и продолжать нагревание до образования густой массы, отстающей от дна посуды.
4. Выложить массу тонким слоем на деревянную доску.
5. Сушить на воздухе или в слабо нагретом духовом шкафу.

113. Пастила из любых садовых ягод

5 кг ягод,
3 кг сахара.

1. Ягоды засыпать сахаром и оставить на 4 часа, иногда перемешивая.
2. Нагреть массу на слабом огне.
3. Часть образовавшегося сока отлить для любого использования.
4. Остальную массу варить до загустения и отделения от дна посуды.
5. Покрыть доску промасленным пергаментом и выложить на него массу.
6. Разровнять и поставить в горячую духовку.
7. Подсушить, разрезать на небольшие куски, обсыпать пастилу сахарной пудрой.

Хранить в стеклянной банке, обвязав крышку пергаментом. Для пастилы можно использовать ягоды не лучшего качества, например, помятые.

114. Яблочный сыр

1. К протертому яблочному пюре добавить 500 г меда и 250 г сахара, гвоздику, мускатный орех и лимонный сок по вкусу. Хорошо перемешать.
2. Массу уварить до загустения, поставив миску в таз с водой. Нагрев прекратить, когда содержимое начинает отслаиваться от дна и стенок миски.
3. Кусок плотной ткани смочить в воде, расстелить на решете и выложить на него массу. Положить гнёт и подождать, пока стечет вся жидкость.
4. Твердую оставшуюся массу прямо на полотне поставьте в теплую духовку и запекайте до тех пор, пока сверху образуется румяная корочка.

На основе отжатой жидкости получается прекрасный компот или кисель.

Сыр очень вкусен, и его можно долго хранить в холодильнике.

Заготовки из лесных ягод

115. Варенье из брусники с яблоками

2 кг брусники,
1 кг яблок,
1,5 кг сахарного песка,
1 стакан воды.

1. Перебранные ягоды обдать кипятком, откинуть на дуршлаг.
2. Приготовить сироп, прибавляя в воду сахар небольшими порциями. Положить в него 2–3 гвоздики,1–2 кусочка корицы и несколько апельсиновых корочек.
3. Добавить бруснику в сироп и варить 20–30 минут, пока не потемнеет.
4. Яблоки очистить от семенников и нарезать дольками.
5. Быстро всыпать их в кипящий сироп.
6. Когда вновь закипит, подержать на огне 5 минут и в горячем виде разложить в стерильные банки.

116. Варенье из морошки

1 кг ягод,
1,5 кг сахара,
1 и ¼ стакан воды.

1. Сварить сироп.
2. Опустить в него ягоды
3. Сварить до готовности на среднем огне.
4. Горячим сиропом залить ягоды, снова оставить на 4–5 часов.
5. Довести до кипения и прокипятить 5–6 минут.
6. Разлить в стерильные банки.

117. Желе из клюквы с цитрусами

1 кг клюквы,
1 апельсин,
1 лимон,
1,5 кг сахара.

1. Цитрусы ошпарить кипятком, разрезать пополам, вынуть косточки.
2. Пропустить через мясорубку вместе с клюквой, добавить

сахар, хорошо размешать, дать постоять 3–4 часа.

3. Размешать еще раз, добавить сахар, если потребуется, разложить по банкам, накрыть крышками.

Хранить в прохладном месте.

118. Варенье из шиповника

1 кг очищенных плодов,
1–1,2 кг сахара,
2 стакана воды.

1. Плоды очистить от волосков и семян, бланшировать 2 минуты.

2. Приготовить сироп на воде, в которой бланшировали плоды.

3. Ягоды поместить в горячий сироп и оставить в нем на 3–4 часа.

4. Вновь довести до кипения и кипятить 5 минут.

Варенье из шиповника можно добавлять в конце варки варенья из клюквы, брусники, красной смородины.

119. Черника толченая с сахаром

1 кг ягод черники,
1 кг сахара.

1. Перебрать ягоды, ошпарить кипятком, дать немного стечь воде.

2. Растолочь толкушкой в эмалированной посуде ягоды небольшими порциями с сахаром.

3. Откладывать растертые ягоды таз и толочь новую порцию.

4. Когда все ягоды окажутся в тазу, надо их хорошо размешать, накрыть таз марлей и дать постоять сутки, иногда размешивая массу.

5. Разложить по стерильным банкам, налить сверху столовую ложку водки, закрыть крышками.

Хранить в холодильнике.

120. Брусника, точеная с сахаром. Первый способ

1 кг ягод брусники,
1,8 кг сахара.

1. Ягоды порциями растолочь в эмалированной посуде

деревянной толкушкой.

2. Пересыпать сахаром, хорошо размешать, накрыть марлей и оставить постоять несколько часов.

Еще раз тщательно размешать, разложить по банкам, налить сверху столовую ложку водки и закрыть пергаментом. Хранить в прохладном месте.

Второй способ

На 3 части брусники взять 1 часть сахара.

1. Одну из 4 частей брусники растолочь с сахаром.

2. Размешать с 2-мя другими частями целых ягод брусники. Сначала подержать в тепле 2–3 дня, затем хранить в холодном месте.

Для тех, кто избегает сахара

Обойдемся почти без сахара и приготовим фруктовые соусы и приправы на основе плодово-ягодных пюре, которые замечательно улучшают вкусовые качества вторых блюд и зимой очень пригодятся.

Фруктово-ягодное пюре

Поскольку пюре готовится без сахара и каких либо консервантов, сортировку и подготовку сырья нужно делать очень тщательно. Подходят свежие, без повреждений яблоки, алыча, сливы, терн. В небольшом количестве можно приготовить пюре из плодов японской айвы, удалив из них семенную коробочку. Добавление айвового пюре к соусам и приправам делает их вкус пикантным.

Плоды тщательно вымыть, очистить, порезать и опустить в кипящую воду (два стакана воды на 1 кг фруктов). Варить в течение 10–20 минут в зависимости от их вида, сорта и степени зрелости. Горячую разваренную массу быстро протереть через капроновое сито. Можно испечь плоды в духовке и также в горячем виде протереть.

При изготовлении пюре из яблок перед закладыванием измельченного сырья в воду добавляют 2 г лимонной кислоты на каждый литр воды.

Полученное пюре на сильном огне при постоянном перемешивании еще раз нагреть до кипения, прокипятить еще 3–5 минут и горячим быстро разложить в подготовленные стерильные банки, закрыть стерильными крышками, закатать, плотно укутать тканью, чтобы остывали медленнее. Обычно при аккуратной работе пюре хорошо хранится до весны в прохладном месте. Повысить стойкость заготовок можно простым приемом: положите на верх заполненной банки перед ее закатыванием кружок фильтровальной бумаги и смочите его слегка водкой или спиртом. После закатывания банку не переворачивать.

121. Сок земляничный без сахара.

1. Отжать сок на обыкновенной соковыжималке, или используя соковарку.

2. Простерилизовать. Разлить по бутылкам, хранить в прохладном месте.

Отжимки можно использовать как начинку для сладкого пирога, добавив по вкусу сахар.

122. Земляника в натуральном виде

1. Ягоды плотно уложить в банки.

2. Залить кипящей водой, накрыть прокипяченными крышками и поставить в кастрюлю с подогретой водой для стерилизации.

123. Сок из облепихи без сахара

Сок облепихи можно приготовить без сахара, разливая его по стерильным банкам.

Вместо сахара к соку можно добавить желе из земляники, протертой с сахаром. Получается очень вкусная смесь.

Массу, оставшуюся после отжима сока, поместить в эмалированную посуду, подогреть до 96 градусов (до первого «пыха»), разложить в мелкую тару и простерилизовать. Зимой она пригодится для приготовления киселей и в начинку для пирогов.

124. Моченая морошка

1. Засыпать бутыль до верха чистыми ягодами.

2. Полностью залить кипяченой водой, завязать горлышко марлей и поставить в прохладное место.

Ягода сохраниться 4–5 месяцев.

Если вместо воды залить ягоды собственным соком, моченая морошка сохраниться до нового урожая. Проверено, что при таком хранении все лекарственные свойства ягоды сохраняются, лишь немного уменьшится содержание витамина С.

Так же можно сохранить бруснику и клюкву.

125. Черника в собственном соку (без сахара)

Любое количество ягод черники.

1. Растолочь третью часть ягод без сахара и поставить на небольшой огонь.

2. Нагреть, постоянно помешивая, до первого «пыха».

3. Всыпать постепенно остальные ягоды.

4. Снова нагреть, постоянно перемешивая, до первого «пыха».

5. Сразу же разложить в банки и закатать.

Таким же способом можно заготовить вишню, малину, бруснику и голубику.

126. Крыжовник натуральный

Любое количество ягод (лучше использовать крупноплодные сорта).

На 1 кг ягод прибавить ½ стакана воды.

1. Сложить ягоды в эмалированный таз и поставить на слабый огонь.

Чтобы ягоды не подгорели и не растрескались, таз все время встряхивать.

2. Когда жидкость окрасится в розовый цвет, т. е. ягоды пустят сок, сразу же разложить по банкам и закатать.

127. Сливовые повидло и джем

1. Из плодов удалить косточки, уложить в эмалированную кастрюлю.

2. Уварить в течение 15 минут на слабом огне.

3. Массу в горячем виде разложить по стерильным банкам, закрыть стерильными крышками и закатать

Такое хранение слив очень удобно, так как в любой момент заготовку можно использовать для приготовления повидла или джема.

128. Компот из яблок

1. У плодов удалить семенные камеры, нарезать дольками, бланшировать в горячей (90°С) воде. Время бланшировки зависит от размера долек и сорта яблок и составляет 1–2 минуты для сортов с рыхлой мякотью до 12–15 минут для жестких плодов.

2. Быстро перенести на дуршлаг и охладить в кипяченой воде до комнатной температуры и уложить в банки.

3. Залить банки с дольками горячей (но не кипящей водой!), простерилизовать и закатать.

Салаты для быстрого использования

129. Грибная селянка

грибы 2 кг,
кочанная капуста 1,5 кг,
морковь 1 кг,
репчатый лук 0,5 кг.

1. Молодые грибы почистить.
2. Все мелко нашинковать и тушить на растительном масле около часа.
3. Посолить по вкусу.
4. Разложить в горячем виде по банкам, закатать. Хранить в холодильнике.

Можно использовать, как в горячем, так и в холодном виде.
Рецепт Н. И. Дьяченко

130. Капустно-овощное ассорти

кочанная капуста 5 кг,
репчатый лук 1 кг,
болгарский перец 1 кг,
морковь 0,5 кг,
9% уксус 0,5 л,
растительное масло 0,5 л,
соль 4 ст. л.,
сахар 300 г.

1. Нашинковать лук, перец, морковь и капусту.
2. Добавить соль, сахар, масло, уксус, перемешать.
3. Подержать три дня в тепле, затем разложить по банкам и накрыть полиэтиленовыми крышками.

Хранить в холодильнике.

131. Ассорти с капустой для хранения в холодильнике

кочанная капуста 2 кг,
свекла 2 кг,
морковь 3 кг,
чеснок 3 крупных зубчика.

1. Сырую свеклу и капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, чеснок пропустить через чесночницу.

2. Все перемешать и залить кипящим рассолом.

3. Остудить, разложить по банкам.

Хранить в холодильнике. Использовать в течение трех месяцев.

Для приготовления рассола на 1 л воды взять 1 ст. сахара, 3 ст. л. соли без верха, 2–3 гвоздики, 4–5 горошин черного перца, вскипятить, снять с огня, добавить 0,5 ст. 9% уксуса.

132. Пикантный салат из капусты для быстрого употребления

кочанная капуста 1,5–2 кг,
яблоки антоновские 3–4 штуки,
морковь средней величины 3–4 штуки,
тыква 300–400 г,
лимон 1 шт.,
репчатый лук 2 среднего размера луковицы,
свекла 2 некрупных корнеплода,
соль 2 ст. л.,
сахар 2 ст. л.

1. Срезать макушку у кочана капусты весом 1,5–2 кг.

2. Нашинковать очень тонкими, длинными полосками.

3. Посолить, перетереть капусту руками.

4. На крупной терке нашинковать яблоки и морковь.

5. Тыкву нарезать длинными, узкими полосками.

6. Снять цедру с лимона, очистить от белого волокна, выжать сок.

7. Тонко нарезать лук.

8. Натереть сырую свеклу на мелкой терке и отжать сок, добавить сахар.

9. Все смешать вместе, заправить растительным маслом.

10. Разложить по банкам.

Хранить в холодильнике.

Если вы любите более острую пищу – добавьте по своему вкусу лимонную кислоту или столовый уксус.

Рецепт Ф. П. Ивашкиной

133. Рецепты корейских салатов

Первый рецепт

морковь 1 кг,
чеснок 1 большая головка,
уксус 9% 4–5 ст. л.,
сахар 3 ст. л.,

подсолнечное масло 0,5 ст.,
черный молотый перец 1 ч. л.,
щепотка молотого кориандра.

1. Морковь натереть на специальной терке (тонко и удлиненно).
2. Чеснок пропустить через чесночницу.
3. Добавить все остальное и хорошо перемешать. Хранить в холодильнике.

Второй рецепт

морковь 1 кг,
чеснок 2–3 головки,
подсолнечное масло 0,5 ст.,
черный молотый перец 1 ст. л.,
столовый уксус 2–3 ст. л.,
соль 1 ч. л.,
сахар 1 ч. л.,
растертый лавровый лист,
молотые кориандр и гвоздика.

1. Морковь натереть на специальной терке.
2. Чеснок пропустить через чесночницу.
3. Разогреть масло, залить морковь.
4. Добавить остальное, перемешать.
5. Разложить по банкам. Хранить в холодильнике.

Третий рецепт

морковь 1 кг,
репчатый лук 2 луковицы,
столовый уксус 3–4 ложки,
растительное масло 4–5 ст. л.,
чеснок 1 головка,
красный молотый перец 1 ч. л.,
семена кинзы, перетертые в порошок, 1 ч. л.

1. Натереть морковь на специальной терке
2. Добавить уксус и поставить мариноваться на 2–3 часа, затем лишний сок слить.
3. Пережарить лук до темно-золотистого цвета, после чего лук выбросить, а оставшимся горячим маслом залить морковь и сразу добавить чеснок, пропущенный через чесночницу.
5. Всыпать красный перец и семена кинзы, все перемешать.

Хранить в холодильнике.

Точно так же можно готовить салаты из сырой свеклы, редьки

или капусты, либо молодых, еще закрученных улиткой и не распустившихся, листьев папоротника.

134. Капуста по-восточному.

1 кочан капусты весом около 1 кг,
1 головка чеснока,
2 лавровых листа,
30 г соли,
корочка черного хлеба, пряная зелень, красный перец – по вкусу.

1. Кочан капусты разрезать на 6 частей, вырезать кочерыжку.
2. Между листьями капусты вложить несколько половинок зубчиков чеснока.
3. Уложить осторожно, не разваливая, доли кочана в эмалированный таз, положить сверху зелень (любисток, эстрагон, кинзу и др.).
4. Вскипятить воду с солью, кипящим рассолом залить капусту и дать остыть.
5. Слить рассол, положить в него корочку черного хлеба, вновь частью его залить капусту так, чтобы лишь была покрыта, положить гнёт и поставить на 3–4 дня в темное место.

Готовую капусту хранить в погребе или холодильнике.

135. Быстрая засолка капусты

капуста белокочанная 4 кг,
морковь 1 кг,
вода 1 л,
соль 1,5 ст. л.,
сахар 0, 5 ст.

1. Нашинковать капусту и морковь, плотно утрамбовать в трехлитровые банки.
2. Растворить соль в литре воды и влить раствор в банки (если воды мало, то ее добавить, не добавляя соли.
3. Через три дня рассол слить, добавить в него сахар, растворить и снова влить в капусту, через три часа капуста готова к употреблению.

Хранить в холодильнике. Банки во время квашения надо ставить в тазики, поскольку из банок может вытечь рассол через верх, а он потребуется для раствора сахара.

136. Скоростная засолка грибов

1 л отварных грибов,
1 ст. л. соли,
1 ст. л. 9% уксуса.

1. Любые съедобные грибы опустить в кипящую воду, слегка отварить, снимая пену.

2. Лишнюю воду слить, оставив ее вровень с грибами.

3. Добавить соль и уксус, если вкус вас не удовлетворяет, добавьте соли и уксуса по своему вкусу.

4. Кипятите грибы 20 мин.

5. После остывания грибы сразу можно употреблять в пищу.

6. Если хотите сохранить соленые грибы для зимнего употребления, то в горячем виде разлейте содержимое по банкам, закатайте крышками, медленно остудите под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Для соления можно использовать грибы, выпускающие млечный сок (серушки, горькушки и так далее), но в этом случае их надо предварительно дважды отваривать в воде, каждый раз сливая воду и заливая свежую, затем дальше действовать по данному рецепту. При подаче на стол можно добавлять нарезанную петрушку, зеленый и репчатый лук, заправлять растительным маслом или сметаной.

Рецепт Н. М. Митрофановой

137. Салат из яблок, моркови и грецких орехов

100 г моркови,
100 г яблок,
40 г очищенных грецких орехов,
20 г натурального меда(2 столовых ложки),
сок одного лимона, зелень петрушки, соль – по вкусу.

1. Очистить и помыть морковь, натереть ее на крупной терке.

2. Удалить из яблока семенную коробочку и порезать помельче.

3. Мед осторожно прогреть в течении 1 минуты.

4. Растолочь грецкие орехи, соединить все компоненты. Перемешать. Добавить пряную зелень и выжить сок лимона, посолить.

5. Сложить смесь в стерильные банки, вылить туда выделившийся сок.

6. Поставить на стерилизацию в воду при температуре 50° пол-литровые банки на 10 минут, литровые – на 15 минут, вынуть, быстро закрыть стерильными крышками и закатать.

Хранить в прохладном месте.

138. Брюква, репка или турнепс по-чешски.

500 г брюквы или турнепса,
50 г растительного масла,
2 крупных луковицы,
1 стакан темного пива,
соль, перец – по вкусу.

1. Овощи очистить и нарезать тонкими полосками. (турнепс долго нельзя оставлять очищенным, так как он быстро чернеет. Целесообразно его ненадолго положить в воду с разведенной в ней лимонной кислотой любой концентрации). Луковицы очистить и мелко порубить.

2. Пожарить лук в масле, после чего добавить овощи и потушить до готовности. Немного охладить и добавить пиво. Вновь довести до кипения.

3. Сложить готовую горячую смесь в стерильную банку, закатать, перевернуть на крышку, дать медленно остыть под одеялом.

Хранить в холодильнике.

139. Яблоки моченые

2 ведра яблок,
1 ведро воды,
0,5 стакана соли.

1. Яблоки с твердой мякотью сложить в пяти- или трехлитровые банки, переслаивая смородинными, вишневыми листьями и пряными травами (любисток, эстрагон, мелисса лимонная и другие)

2. В воду добавить соль и три раза рассол довести до кипения. Остудить, закатать.

140. Яблоки моченые в сусле (прибалтийский способ)

½ ведра яблок,
8-10 литров воды,
1,5–2 стакана сахара,
100–150 г соли,
2 стакана ржаной муки (около 200 г) или 150 г сухого кваса,
2 ложки сухой горчицы,
10–20 листьев вишни,

10–12 листьев смородины,
3–5 веточек эстрагона.

Для мочения подходят достаточно твердые и кислые осенние и зимние сорта яблок (Антоновка обыкновенная, Осеннее полосатое, Рижский голубок, Телесааре, Ладога и др.).

Яблоки должны созреть, а после снятия с дерева их еще нужно выдержать 15–20 дней.

1. Отобрать целые, без повреждений яблоки одного размера.

2. Подготовить емкость. Самая подходящая посуда – деревянная бочка. Дно бочки покрыть небольшим слоем соломы.

3. Яблоки уложить слоями, отделяя от стенок бочки соломой. Между слоями положить специи – листья вишни, черной смородины, веточки эстрагона. Последний слой прикрыть соломой.

4. Бочку закупорить, вставив верхнее дно с отверстием. Если используется не бочка, а другая емкость, то сверху кладут плотную хлопковую ткань, на нее – деревянный кружок и гнет.

5. Приготовить сусло: Вскипятить в кастрюле воду, положить в нее сахар, соль и горчицу. Отдельно в небольшом количестве воды развести муку или квас. Заварить их, добавляя туда кипяток и, помешивая, вылить в кастрюлю. Дать остыть, процедить через марлю. Сусло готово.

6. Через отверстие в дне бочки или на кружок вылить сусло так, чтобы бочка была полна, а кружок покрыт суслом.

7. Пять – семь дней выдержать емкость при комнатной температуре 20–23^0. Если окружающий воздух прохладнее, то срок удлиняется – 10 дней (при 18–20^0) или две недели (15–18^0). Снять пену, долить рассол или воду так, чтобы содержимое было покрыто жидкостью.

Хранить в подвале при температуре не выше 6^0 С. До хранения чаще дело не доходит – очень вкусные моченые яблоки получаются!

Овощи для гарнира и овощная икра

Баклажаны запечь в духовке, очистить от кожицы в теплом виде, убрать плодоножки, разрезать вдоль и мелко изрубить.

Морковь нашинковать на крупной терке, пассеровать на постном масле.

Репчатый лук мелко нарезать и слегка обжарить на растительном масле.

Болгарский сладкий перец очистить от плодоножки и семян, нарезать кольцами и обжарить.

Красные томаты ошпарить кипятком, снять кожицу, разрезать на части.

Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать на небольшие кубики, обжарить до мягкости на постном масле. Вместо кабачков можно использовать тыкву, но тогда надо брать половинную норму моркови. Можно использовать тыкву пополам с кабачками.

Посолить по вкусу, добавить лимонную кислоту, перемешать все овощи. Прогреть смесь на небольшом огне до готовности, примерно 30–40 минут. Как только масло всплывет наверх – овощи готовы, Разложите их по стерильным банкам в горячем виде, закатайте и медленно охладите под одеялом, не переворачивая. Полученный овощной гарнир можно подавать, как в горячем, так и в холодном виде, к мясным, рыбным блюдам или отварному картофелю.

Если подготовленные овощи пропустить через мясорубку, а затем дотушить до готовности, то получим овощную икру.

Состав овощей может быть разным.

141. Кабачково-баклажанная икра

тыква или кабачки 4–5 кг,
баклажаны 0,8–1 кг,
красные томаты 2–3 кг,
сладкий перец 1 кг,
репчатый лук 1 кг,
морковь 1 кг.

142. Баклажанная икра без перца

баклажаны 5 кг,
красные томаты 3–5 кг,
лук 1 кг,
морковь 1 кг.

143. Баклажанная икра без моркови

баклажаны 3 кг,
красные томаты 3 кг,
репчатый лук 1 кг,
сладкий перец 1 кг.

144. Икра из запеченных баклажанов с чесноком

баклажаны 3 кг,
репчатый лук 1 кг,
болгарский перец 1 кг,
чеснок 6 долек средней величины.

1. Баклажаны запечь в духовке и очистить.
2. Все остальные овощи мелко нарезать.
3. Чеснок пропустить через чесночницу.
4. Залить кипящим подсолнечным маслом (1–2 стакана).
5. Разложить по банка и закатать.
6. Медленно остудить под одеялом, не переворачивая.

Хранить в холодильнике.

145. Баклажаны в растительном масле (без добавок)

баклажаны средней величины 3 штуки,
растительное масло 150 г,
9% уксус 1 ст. ложка,
соль по вкусу.

1. Баклажаны запечь, очистить, выложить на доску под гнет.
2. Когда стечет сок – изрубить сечкой.
3. Добавить соль и уксус, все перемешать.
4. Залить кипящим растительным маслом.
5. Сразу разложить по банкам и закатать.
6. Остудить под одеялом, не переворачивая.

Вместо уксуса можно использовать лимонную кислоту (треть чайной ложки) или сок одного лимона.

Хранить в холодильнике.

146. Баклажанная икра без томатов

баклажаны 3 кг,
сладкий перец 0,5 кг,
репчатый лук 0,5 кг,
чеснок 3 головки,

подсолнечное масло 6 ст. л.,
соль, молотый перец по вкусу,
немного лимонной кислоты.

1. Запечь баклажаны в духовке, снять кожицу.
2. Пропустить баклажаны вместе с сырым луком и болгарским перцем через мясорубку.
3. Тушить до готовности на подсолнечном масле.
4. Добавить пропущенный через чесночницу чеснок, соль, молотый черный перец, 1 ч. л. лимонной кислоты, перемешать и разложить по банкам, закатать.

Хранить в холодильнике.

147. Баклажаны по-румынски

баклажаны средней величины 3 штуки,
растительное масло 150 г,
репчатый лук 100 г,
9% уксус 1 ст. л.,
соль по вкусу.

1. Запечь баклажаны в духовке до мягкости.
2. Снять кожицу в горячем виде.
3. Выложить на доску и изрубить ножом.
4. Сложить в миску и посолить по вкусу.
5. Мелко нарезать лук.
6. Добавить к баклажанам лук и уксус, все взбить.
7. Потушить на растительном масле до готовности.
8. Разложить по банкам, закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

148. Баклажаны в томатном соусе

баклажаны 5 кг,
репчатый лук 170 г,
красные томаты 2 кг,
сахар 120 г,
соль 90 г,
зелень петрушки 80 г,
зелень сельдерея 80 г,
растительное масло 200 г,
черный перец 10 горошин.

1. Нарезать баклажаны кружочками, толщиной 1 см.
2. Сложить в кастрюлю, пересыпать солью, дать настояться 20

минут.

3. Вынуть из рассола и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

4. Разложить баклажаны по литровым банкам (600 г на банку).

5. Ошпарить томаты, снять кожицу, нарезать и прокипятить со специями.

6. Залить кипящей смесью баклажаны (400 г на банку) и закатать.

8. Остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Вместо томатов можно использовать томатную пасту, разведенную водой или томатный сок. Если банки перед закаткой стерилизовать 15 минут и потом закатать, то можно хранить их при комнатной температуре.

149. Острые баклажаны на зиму.

баклажаны 2 кг,
соль 3 ст. л. без верха,
чеснок 100 г,
горький перец 40 г,
сладкий перец 300 г,
9% уксус 1 ст.

1. Нарезать баклажаны вместе с кожурой не слишком тонко.

2. Пересыпать солью и поставить настояться 3 часа.

3. Пережарить на небольшом количестве растительного масла.

4. Пропустить через мясорубку чеснок, горький и сладкий перцы.

5. Все смешать, добавив уксус.

6. Разложить по стерильным банкам, залив остатками рассола и закатать.

Хранить в прохладном месте.

Рецепт Н. Зориной

150. Неострые баклажаны на зиму

баклажаны 10 штук,
красные томаты крупные 10 штук,
сладкий перец 10 штук,
репчатый лук 5 штук,
растительное масло 1 ст.
уксус 0,5 ст.

сахар 4 ст. л.,
соль 2 ст. л.

1. Все овощи и лук нарезать крупно.
2. Пересыпать сахаром и солью.
3. Залить уксусом и маслом.
4. Все проварить 30 мин.
5. Разложить по банкам, закатать, остудить, не переворачивая под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.
Рецепт В. Т. Логутко

151. Баклажаны, фаршированные по испански

5 крупных баклажан,
3 сладких перца,
2 луковицы,
3 зубчика чеснока,
3–4 томата,
6–8 шампиньонов или других грибов,
2 ложки растительного масла, 1 чайная ложка соли,
1 чайная ложка сахара,
2 ст. ложки 5% уксуса.

1. Баклажаны разрезать вдоль и, вынув сердцевину, запечь в духовке с небольшим количеством масла.
2. Грибы мелко порезать, добавить к ним нарезанные полосками стручки сладких перцев, нарезанные кубиками помидоры и мелко рубленный репчатый лук. Добавить сердцевины баклажан, перемешать и потушить в остальном количестве масла.
3. Начинить этой массой половинки баклажан, посыпать их тертым чесноком и сложить плотно в стерильную 3-х литровую банку в виде поленницы. Содержимое должно быть на 2–3 см ниже горловины банки.
4. Добавить соль, сахар и уксус. Рассол обычно покрывает баклажаны. В противном случае добавить немного воды.
5. Поставить на стерилизацию на 20 минут в воду при температуре 50–60^0, вынуть, быстро закрыть стерильной крышкой и закатать.

Хранить в холодильнике.

152. Икра пикантная (из соленых огурцов вместо баклажанов)

красные томаты 1 кг,
репчатый лук 1 кг,
морковь 1 кг,
болгарский перец 1 кг,
соленые огурцы или зеленые томаты 5 кг.

1. Все ингредиенты, кроме огурцов или зеленых томатов, мелко нарезать.
2. Слегка обжарить на подсолнечном масле.
3. Добавить огурцы или зеленые томаты, все тщательно перемешать, досолить по вкусу и дотушить до готовности.

153. Морковная икра

морковь 2 кг,
репчатый лук 0,5 кг,
томатная паста 0,3 кг или 1 кг красных томатов,
подсолнечное масло 0,5 ст.

1. Нашинковать морковь и слегка обжарить.
2. Залить морковь разведенной томатной пастой или томатами, предварительно очищенными от кожицы и проваренными в собственно соку.
3. Добавить соль, сахар, уксус или лимонную кислоту по вкусу
4. Отдельно обжарить тонко нарезанный лук и добавить в морковь.
5. Влить подсолнечное масло и дотушить еще 5 минут.
6. Разложить по банкам.

Можно использовать для заливки отварной рыбы без костей или в качестве гарнира к рыбе. Хранить в холодильнике.

154. Икра из томатов

томаты 5 кг (половина красные, половина зеленые),
болгарский перец 1,5 кг (перец можно заменить морковью в том же количестве),
репчатый рук 1 кг,
подсолнечное масло 1 ст.,
чеснок 2–3 зубчика,
0,5 стручка красного горького перца,
укроп и петрушка по 50 г, соль по вкусу.

1. Нарезать и потушить в подсолнечном масле отдельно томаты, лук и перец.

2. Смешать все вместе, добавить укроп, петрушку, горький перец, чеснок, соль и дотушить еще 5 минут.

3. Разложить по банкам, закатать и медленно остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

155. Кабачковая икра

кабачки 4 штуки,
красные томаты 1,5 кг,
репчатый лук 1 кг,
морковь 0, 5 кг,
болгарский перец 0, 5 кг,
чеснок 0, 5 головки,
растительное масло, соль, сахар, уксус или лимонная кислота, молотый красный и черный перец по вкусу.

1. Кабачки очистить, нарезать и смолоть на мясорубке, жидкость слить.

2. Все остальные овощи (кроме чеснока) нарезать и смолоть на мясорубке.

3. Все перемешать, добавить растительное масло и тушить на небольшом огне около часа.

4. Чеснок пропустить чрез чесночницу или очень мелко нарезать, добавить все остальные специи (можно добавить небольшое количество зелени сельдерея, корнеплоды петрушки), хорошо размешать и тушить еще около часа на небольшом огне.

5. Разложить сразу по банкам, закатать.

Вместо кабачков можно использовать одну тыкву среднего размера (около 3–4 кг), но без чеснока и зелени.

Хранить в прохладном месте.

Рецепт Л. Л. Сорокиной

156. Перец сырой в томатном соке

перец сладкий 1 кг,
томатный сок 2 л,
9% уксус 1 ст.,
растительное масло 1 ст.,
сахар 1 ст.,
соль 1 ст. л.

1. Перец нарезать кружочками и уложить, не уплотняя, в банки.

2. Размешать в сыром томатном соке соль, сахар, уксус и

растительное масло.

3. Залить рассолом перец.

4. Стерилизовать литровые банки 30 мин.

5. Закатать.

Хранить в прохладном месте.

Можно сделать эту заготовку иначе. Рассол прокипятить 1 мин. и залить горячим рассолом сырой перец, сразу закатать банки. Остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

157. Заготовка свежего болгарского перца

1. Плотно уложить в трехлитровую банку очищенный и вставленный друг в друга перец.

2. Вскипятить 1,5 л воды с одной столовой ложкой соли и половиной чайной ложки лимонной кислоты.

3. Залить перец и закатать банки.

Не стерилизовать, не пастеризовать. Хранить в прохладном месте.

158. Томаты в собственном соку

красные томаты среднего размера (для консервирования) 1,5 кг,
красные томаты любые (для приготовления рассола) 1 кг,
соль 2 ст. л.,
столовый уксус 2 ст. л.

1. Томаты плотно уложить в трехлитровую банку.

2. Залить кипятком, накрыть крышкой и выдержать 3 мин.

3. Воду слить, довести до кипения и снова залить томаты.

4. Воду слить, добавить соль, довести до кипения и, добавив уксус, залить томаты.

5. Закатать, медленно остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

159. Десертные томаты

1 кг красных томатов,
1 л воды,
1 ст. л. соли,
2 ст. л. сахара,
0,25 ч. л. лимонной кислоты.

1. Ошпарить томаты, снять кожицу.

2. Разрезать пополам и сложить в банки.

3. Залить кипящей водой, прикрыть крышками и дать настояться 10 мин.

4. Воду слить в кастрюлю для приготовления рассола.

5. Вскипятить слитую воду, добавив соль, сахар и лимонную кислоту, залить томаты, закатать банки, перевернуть на крышку и остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

160. Томаты в желатиновом желе

1 кг красных томатов,
1 головка репчатого лука,
1 л воды,
0,5 ст. 9% уксуса,
1,5 ст. л. соли,
2 ст. л. сахара,
2 ст. л. желатина.

1. Желатин залить стаканом холодной кипяченой воды на 1 час.

2. Уложить в банки очищенные от кожицы и разрезанные пополам томаты по плечики банок.

3. Сверху уложить нарезанный кольцами лук.

4. Оставшиеся 750 г воды прокипятить 10 минут, добавив 1 лавровый лист, 1 гвоздику и 2 горошины черного перца, соль и сахар, снять с огня добавить уксус и разогретый желатин, тщательно размешать.

5. Залить томаты, прикрыть крышками, стерилизовать 15 минут литровые банки, закатать, перевернуть на крышки и медленно остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

161. Кукуруза с помидорами по американски

6 крупных початков,
4 спелых помидора,
2–3 ст. ложки растительного масла,
соль и перец – по вкусу.

1. Зерна отделить от стержня початков с помощью вилки.

2. Помидоры очистить от кожицы, нарезать кубиками.

3. На сковороде в масле потушить смесь овощей до тех пор, пока зерна кукурузы не станут мягкими. Добавить соль и перец.

4. Сложить горячую готовую смесь в стерильную банку, закатать, перевернуть на крышку и дать медленно остыть под одеялом.

Использовать зимой как очень вкусный гарнир.

162. Репа впрок

1 кг репы, полстакана тмина,
1,2 ст. ложки соли,
2 крупных капустных листа,
кипяченая вода комнатной температуры.

1. Репу очистить от кожицы, нарезать кружками.

2. На дно 3-х литровой широкогорлой банки или бочонка уложить репу слоями, пересыпать каждый слой солью и тмином.

3. Залить кипяченой водой так, чтобы она покрывала репу. Сверху положить капустные листья, деревянный круг или блюдце и на него поместите груз.

Сосуд поместить вниз холодильника или в подвал на две недели. Добавление соленой репы придает овощному салату особый пикантный вкус.

Салаты и овощные заготовки для длительного хранения

163. Заправка для борща

2 кг свеклы,
0,5 кг моркови,
0,5 кг репчатого лука,
250 г красных томатов,
250 г болгарского перца,
50 г зелени укропа и петрушки,
сахар по вкусу,
столько же 9% уксуса,
соль по вкусу, щепотка молотого черного перца.

1. Сварить свеклу до готовности, очистить и натереть на крупной терке.
2. Очистить и нарезать кольцами лук.
3. Морковь почистить и натереть на крупной терке.
4. Вымыть болгарский перец и томаты, пропустить через мясорубку.
5. Обжарить лук, отдельно – морковь.
6. Вымыть и мелко нарезать зелень.
7. Все выложить в латку, добавить соль, сахар, черный перец, уксус, перемешать.
8. Прокипятить 5 минут, закатать крышками. Остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.
Рецепт Н. Зориной

164. Овощи с фасолью на зиму

1 кг красных томатов,
0,5 кг репчатого лука,
0,5 моркови,
0, 5 кг болгарского перца,
1 л вареной фасоли,
0,5 л растительного масла,
4 столовые ложки сахара,
1 столовая ложка соли.

1. Сварить фасоль.
2. В это время почистить и натереть на крупной терке

морковь и обжарить на растительном масле.

3. Очистить лук, нарезать и обжарить.

4. Вымыть перец, убрать из него плодоножку, нарезать.

5. Вымыть томаты, растереть в миксере (или пропустить через мясорубку).

6. Все вместе перемешать. Добавить отварную фасоль, соль, сахар, остатки растительного масла и тушить на слабом огне 40–45 минут.

7. Разложить по стерильным банкам, закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Рецепт И. Лапиной

165. Зимняя заготовка овощей с фасолью без масла

1 кг фасоли в стручках,
0,5 кг репчатого лука,
0,5 кг моркови,
2–3 болгарских перца,
1 л томатного сока или протертых томатов,
3 ст. л. сахара,
7–8 ст. л. 9% уксуса,
соль, петрушка и молотый красный перец по вкусу.

1. Стручковую фасоль отварить в кипящей воде 10–15 мин.

2. Измельчить репчатый лук и морковь и немного потушить под крышкой без масла.

3. Добавить нарезанный мелко болгарский перец и еще потушить несколько мин.

4. Добавить фасоль, нарезанную петрушку, все приправы, залить томатами.

5. Тушить на небольшом огне 15 мин.

6. Разложить по стерильным банкам, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Рецепт И. Лапиной

166. Цуккини в томатах

2 кг некрупных молодых цуккини,
2 кг красных томатов,
1 болгарский перец, половина стручка горького перца,
2 головки чеснока,
1 ст. растительного масла.
0,25 ст. 9% уксуса,
1 ст. л соли,

1 ст. л сахара.

1. Цуккини нарезать тонкими кружочками

2. Томаты, перец сладкий и острый перемолоть в миксере или на мясорубке. Довести эту массу до кипения, добавить в нее цуккини, влить растительное масло, внести соль и сахар и варить около 30 минут на небольшом огне.

3. Измельчить чеснок, добавить в овощи, влить уксус и прокипятить еще несколько минут.

4. Разложить по стерильным банкам, закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Рецепт И. Лапиной.

167. Корневой сельдерей по-гречески

2 корнеплода сельдерея,
1 штука лука порея,
4 спелых помидора,
2 ст. л. растительного масла,
1 рюмка 5% уксуса, щепотка соли.

1. Клубни сельдерея тщательно вымыть щеткой, не очищать, нарезать дольками. Томаты очистить от кожицы.

2. Потушить в масле сельдерей до мягкости, добавив уксус и соль. Незадолго до готовности добавить помидоры и нарезанный кружочками лук порей.

3. Сложить готовую горячую смесь в стерильную банку, закатать, перевернуть на крышку, дать медленно остыть под одеялом.

Хранить в холодильнике.

168. Заготовка из тыквы по-венгерски

500 г тыквы,
100 г сладкого перца,
1 крупная луковица,
2 ст. л. растительного масла,
2 ст. л. 5% уксуса.

Разрезая зимой крупную тыкву, после использования части ее хозяйки сталкиваются с трудностью – как сохранить оставшуюся часть? Венгры поступают следующим образом:

1. Тыкву очистить, разрезать на кусочки и потушить в в собственном соку с нарезанными полосками сладкого перца.

2. Мелко нарубить луковицу и поджарить ее.

3. Смешать тыкву и жареный лук, добавить уксус, вновь довести до кипения.

4. Быстро сложить готовую горячую смесь в стерильную банку, закатать, перевернуть на крышку, дать медленно остыть под одеялом.

Хранить в холодильнике. Использовать как добавление к гарниру из отварного риса, добавив сметану и измельченный укроп.

169. Салат из перца

перец сладкий 1 кг,
красные томаты 0,5 кг,
свежие огурцы 0,5 кг,
репчатый лук 0,5 кг,
уксус 9% 2 ст. л.,
растительное масло 2 ст. л.,
сахар 2 ч. л.,
соль 2 ч. л.,
лавровый лист 1 шт.,
черный перец 2–3 шт.

1. Все овощи и лук нарезать некрупно.

2. Сложить в банки, перемежая специями, сахаром и солью, залить уксусом и маслом. Поставить на водяную баню, прикрыть крышками и пастеризовать 30 мин.

3. Закатать.

Хранить в прохладном месте.

170. Салат из сырых овощей (сахалинский)

красные томаты 3 кг,
репчатый лук 1 кг,
болгарский перец 1 кг,
морковь 1 кг,
растительное масло 1 ст.,
сахар 1 ст.,
столовый уксус 1 ст.(если 6%, а если 9%., то 0, 5 ст.)
соль 3 ст.

1. Нарезать кольцами лук.

2. Нарезать кольцами перец.

3. Нарезать дольками томаты.

4. Натереть на крупной терке морковь.

5. Посолить овощи, все перемешать и оставить настояться 5–6 часов.

6. Довести до кипения, но не кипятить, снять с огня.

7. Добавить масло и сахар, хорошо перемешать, довести до кипения, но не кипятить, снять с огня.

8. В горячую массу влить уксус, хорошо перемешать и разложить по банкам.

9. Закатать и остудить, не переворачивая, под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

171. Салат из зеленых томатов (дунайский)

зеленые томаты 3 кг,
лук репчатый 1 кг,
болгарский перец 1 кг,
морковь 1 кг,
растительное масло 1 ст.,
сахар 1 ст.,
соль 4 ст. л.,
9% уксус 4 ст. л.

1. Все овощи нарезать, добавить остальные ингредиенты, кроме уксуса.

2. Размешать, поставить на небольшой огонь.

3. Довести до кипения и проварить, размешивая 5-7 мин.

4. Добавить уксус, хорошо перемешать и разложить по банкам.

5. Закатать, медленно остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

172. Салат-ассорти

красные томаты 2 кг,
репчатый лук 1 кг,
свежие огурцы 1 кг,
9% уксус 1 ст.,
соль 3 ст. л.,
сахар 0,5 ст.,
вода 2 л (на четыре литровых банки).

1. Все нарезать кружочками и уложить в банки слоями.

2. Приготовить рассол, вскипятив воду с солью и сахаром.

3. Снять рассол с огня, добавить уксус и хорошо размешать.

4. Залить горячим рассолом салат, прикрыть крышками.

5. Стерилизовать 10–15 мин., закатать. Хранить в прохладном месте.

Рецепт Т. Полянской

173. Овощной салат на зиму

морковь 1 кг,
болгарский перец 2 кг,
репчатый лук 2 кг,
красные томаты 3 кг,
растительное масло 300 г,
сахар 300 г,
9% уксус 300 г.
соль 100 г

1. Все нарезать и поставить настоятся 40 мин.
2. Поставить на огонь (без специй) и варить 20 мин.
3. Добавить специи, кроме уксуса, и варить еще 10 мин.
4. Снять с огня, добавить уксус, хорошо перемешать.
5. Разложить по банкам и закатать.

Хранить в прохладном месте.

Рецепт Г. И. Последовой

174. Зеленые томаты на зиму

зеленые томаты 1 кг,
морковь 0,5 кг,
репчатый лук 0,3 кг,
зелень 0,2 кг,
красные томаты 0,5 кг или 2 ст. л. томатной пасты,
соль, сахар, черный молотый перец по вкусу, немного растительного масла.

1. Морковь натереть на крупной терке.
2. Все остальные ингредиенты мелко нарезать.
3. Все смешать и тушить на сковороде на небольшом количестве растительного масла вместе со специями 30 мин.
4. Закатать.

Хранить в прохладном месте.

Рецепт Л. Г. Семеновой

175. Томаты с зеленью на зиму.

3.5 кг красных томатов,
0,5 кг зелени (укроп и петрушка),

3 столовые ложки сахара,
2 столовые ложки соли.

1. Вымыть и пропустить через мясорубку томаты.
2. Вымыть зелень, дать стечь воде, мелко нарезать.
3. Поставить томаты на сильный огонь, добавить сахар и соль, прокипятить 5–7 минут.
4. Добавить зелень и прокипятить еще 3–5 минут.
5. Разлить по стерильным банкам, закатать, перевернуть на крышку и остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.
Рецепт В. Климовой

176. Зимний салат из свеклы

3 кг свеклы,
1 кг болгарского перца,
1 кг репчатого лука,
1.5 кг красных томатов,
1 стручок горького перца,
3 головки чеснока,
2 ст. л. соли, немного растительного масла.

1. Сырую свеклу очистить, нарезать соломкой и тушить 20 мин. в растительном масле.
2. В это время перец нарезать и обжарить отдельно на растительном масле.
3. Нарезать и обжарить отдельно репчатый лук.
4. помидоры и горький перец пропустить через мясорубку.
5. Чеснок пропустить через чесночницу,
6. все смешать вместе, добавить соль и прокипятить 10–15 мин.
7. Разложить по стерильным банкам.

Хранить в холодильнике.
Рецепт И. Лапиной

177. Осенние радости (финский рецепт)

цветная капуста 1 крупная головка,
зеленые бобы 1 ст.,
зеленый свежий горошек 1 ст.,
морковь 2 крупных штуки,
репчатый лук 1 ст. мелких луковочек,
грибы 1 ст. мелких грибков (лисичек, маслят, опят, подосиновиков).

1. Разобрать цветную капусту на небольшие головки, натереть морковь на крупной терке, добавить грибы.

2. Залить небольшим количеством воды и потушить до готовности.

3. Отварить остальные овощи по отдельности в соленой воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

4. Уложить все слоями в банки и залить холодным маринадом.

5. Закатать.

Хранить в прохладном месте.

Приготовление маринада:

В половине литра воды растворить стакан сахарного песка, добавить 3 стакана 6% уксуса, половину столовой ложки белого перца, столько же душистого, два кусочка имбиря, 2 кусочка мускатного ореха, половину столовой ложки семян горчицы. Смесь прокипятить 15 минут. Охладить, процедить сквозь сито.

178. Салат «Все, что есть под рукой»

В расчете на одну трехлитровую банку,
огурцы 7–8 штук среднего размера,
томаты бурого цвета 2–3 штуки,
сладкий перец 2–3 штуки,
чеснок 1 головка,
лук 2–3 луковицы,
3 корня петрушки вместе с зеленью,
3–4 листа сельдерея,
корень хрена величиной с палец,
1 зонтик укропа,
кочан капусты весом не более 1,5 кг.

1. Овощи нарезать и уложить слоями (сверху капуста и зонтик укропа).

2. Приготовить маринад и залить овощи горячим маринадом до самого верха банки.

3. Стерилизовать 20 мин., закатать.

Хранить в прохладном месте.

Приготовление маринада:

В полутора литрах воды развести 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли, довести до кипения, снять с огня, влить полстакана 9% уксуса.

Рецепт М. Я. Туркиной

179. Самый простой способ приготовления лечо

1, 5 л воды,

1, 5 кг болгарского перца,
200 г растительного масла,
1 стакан сахара,
1 стакан томатной пасты,
1 столовая ложка соли с небольшим верхом.

1. Все вместе поставить на сильный огонь.
2. В это время вымыть, очистить от плодоножек и семян сладкий болгарский перец, нарезать соломкой.
3. Как только раствор закипит, опустить в него перец, уменьшить огонь и прокипятить 15–20 минут.
4. Снять с огня, влить 1 чайную ложку 9% уксуса, разлить по стерильным банкам, закатать и остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.
Рецепт Г. А. Кирилиной

180. Лечо (с уксусом)
Первый рецепт

красные томаты 3 кг,
репчатый лук 1 кг,
болгарский перец 1 кг,
сахар 1 ст.,
соль 2 ст. л.,
9% уксус 2 ст. л.

1. Томаты пропустить через мясорубку.
2. Добавить соль и сахар, нашинковать лук, добавить к томатам и прокипятить еще 3 минуты.
3. Нарезать тонкими кружочками перец, добавить в лечо и прокипятить еще 3 минуты.
4. В кипящую массу влить уксус и сразу снять с огня.
5. Закатать.

Хранить в прохладном месте.
Рецепт Л. Н. Климцевой
Второй рецепт

4 кг болгарского перца,
2 кг красных томатов,
0, 5 стакана растительного масла,
0,5 стакана 9% уксуса,
10 столовых ложек сахара,
3 столовые ложки соли.

1. Вымыть томаты и пропустить их через мясорубку.

2. Вымыть и вычистить перец, нарезать соломкой.

3. Поставить на огонь томаты, добавить соль, сахар, растительное масло, довести до кипения и прокипятить 2–3 минуты.

4. Добавить перец, перемешать, накрыть крышкой, снять с огня и дать постоять 3 минуты.

5. Влить уксус и прокипятить еще 5 минут.

6. Разлить по стерильным банкам, закатать, перевернуть на крышки, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Рецепт В. Климовой

181. Лечо (без уксуса)

красные томаты 3 кг,
болгарский перец 3 кг,
соль, сахар, молотый черный или красный перец по вкусу.

1. Овощи мелко нарезать, добавить все специи и немного растительного масла.

2. Довести до кипения и поварить 10 мин.

3. Разложить по банкам, закатать и охладить, не переворачивая, под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Рецепт Л. Г. Семеновой

182. Лечо болгарское

болгарский перец 3 кг,
красные томаты 2 кг,
чеснок 150 г,
горький перец 1 штука,
пучок укропа, пучок петрушки,
200 г растительного масла,
сахар полстакана,
соль 2 ст. л.,
9% уксус полстакана.

1. Сладкий перец разрезать на длинные полоски.

2. Томаты опустить в кипяток, снять кожицу и пропустить через мясорубку вместе с чесноком и горьким перцем.

3. Зелень мелко нарезать.

4. Приготовить заправку из растительного масла, соли, сахара и уксуса.

5. Овощи перемешать, залить заливкой и проварить 20–30 мин.

6. Разложить по банкам, закатать, накрыть одеялом, не переворачивая, охладить.

Хранить в прохладном месте.

183. Овощной салат «ЛЕТО»

красные томаты 3 кг,
болгарский перец 1,5 кг,
морковь 1 кг,
репчатый лук 1 кг,
соль 0,5 ст.,
сахар 0,5 ст.,
9% уксус 1 ст.,
растительное масло 1 ст.

1. Разрезать томаты на 6–8 частей.

2. Лук и перец нарезать кольцами.

3. Уложить в таз слоями, пересыпая крупной солью.

4. Оставить настояться на сутки в прохладном месте.

5. Слить в кастрюлю сок и на его основе приготовить маринад, добавив на два стакана сока соль, сахар и растительное масло, нагреть до кипения.

6. Снять с огня, влить уксус, хорошо все перемешать вместе с овощами.

7. Разложить по банкам 0,5 л., накрыть крышками и стерилизовать 10 мин.

8. Закатать.

Хранить при комнатной температуре.

Рецепт Н. С. Краюшкиной

184. Капустный зимний салат

кочанная капуста (можно использовать ранние сорта) 2 кг,
огурцы 1 кг,
репчатый лук 1 кг,
морковь 1 кг,
сахар 4 ст. л.,
соль 4 ст. л.,
подсолнечное масло 0,5 ст.,
9% уксус 1 ст.

1. Кочанную капусту нашинковать и отжать руками.

2. Лук нарезать кольцами.

3. Морковь натереть на крупной терке.

4. Нарезать кружочками огурцы, не снимая кожицы.

5. Добавить в овощи сахар, соль, масло, перемешать.

6. Прокипятить 1–2 мин., снять с огня.

7. Добавить уксус, хорошо перемешать.

8. Разложить по банкам, закатать, медленно остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Рецепт В. В. Шиловой

185. Томат и перец в лимонной кислоте

красные томаты и болгарский перец брать поровну (по 750 г из расчета на 3 л),
для маринада взять 2 ч. л. лимонной кислоты,
2 столовых ложки соли,
4 столовых ложки сахара (на 1,5 л воды).

1. На дно банок сложить несколько горошин черного перца, душистый перец, гвоздику 3 шт (по одной на литровую банку), 1 лавровый лист на банку, по веточке укропа, сельдерея и петрушки.

2. Слоями сложить нарезанные кружочками перец и томаты.

3. Вскипятить маринад и залить им овощи.

4. Накрыть крышками и пастеризовать 10 мин литровые банки, 30 мин. трехлитровые, закатать.

Хранить при комнатной температуре. Можно банки, не пастеризуя, сразу закатать и медленно остудить под одеялом. В этом случае их придется хранить в холодильнике.

186. Томаты с яблоками и луком

красные томаты 1 кг,
репчатый лук 0,5 кг,
антоновские яблоки 0,5 кг,
подсолнечное масло 1 ст.,
соль 2 ст. л.,
сахар 3 ст. л.,
9% уксус 2-3- ст. л. по вкусу.

1. Томаты и лук нарезать кружочками.

2. Яблоки натереть на крупной терке.

3. Сложить в кастрюлю слоями, добавить соль, сахар, масло и варить на небольшом огне 30 мин.

4. Снять с огня, разложить по банкам, добавить уксус, закатать. Хранить в холодильнике.

187. Салат из огурцов (можно использовать переросшие огурцы)

свежие огурцы 3 кг (если огурцы переросли, то с них надо срезать кожицу),
репчатый лук 0,5 кг,
зелень укропа 200 г.

1. Нарезать кружочками огурцы.
2. Нарезать кольцами лук.
3. Мелко нарезать укроп.
4. Разложить по банкам огурцы и лук слоями, пересыпая укропом.
5. Сделать холодную заправку и залить огурцы с луком.
6. Дать настояться 3 часа, уплотнить содержимое банок, переложив часть содержимого из одной банки в остальные.
7. Накрыть крышками и стерилизовать литровые банки 10 мин., 0,8 л – 8 мин., 0,5 л – 5 мин.

Хранить в прохладном месте.

Приготовление холодной заправки:

250 г растительного и масла,
250 г 6% уксуса,
0,5 ст. сахара,
0,25 ст. соли.

Все размешать.

Рецепт Л. Б. Кореньковой

188. Салат «ЗИМНЯЯ РАДОСТЬ»

кочанная капуста 1 кг (из расчета на трехлитровую банку),
свежий огурец 2 штуки,
болгарский перец 3 штуки,
красные томаты 3 штуки,
репчатый лук 1 головка,
чеснок 1 головка,
морковь 2 штуки,
кабачок 2 кружочка.

1. Капусту нарезать крупными кусками и плотно заполнить

одну треть трехлитровой банки.

2. Положить в банку вертикально огурцы.

3. Морковь разрезать вдоль пополам и затолкать по краю банки.

4. Перец разрезать на 4 части вдоль и затолкать вдоль края банки.

5. Луковицу положить в банку целиком.

6. Зубчики крупной головки чеснока очистить и положить в банку.

7. Красные томаты (3 среднего размера плотных плода) положить в банку.

8. Два кружочка кабачка разрезать пополам и положить в банку на самый верх.

9. Приготовить маринад, для чего на каждый литр воды надо взять 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, 1 лавровый лист, 4–5 горошин черного перца, полстакана 9% уксуса (на трехлитровую банку потребуется 1,5 л воды) и довести до кипения.

10. Залить кипящим маринадом банки до верха, накрыть крышками и стерилизовать 20 минут.

11. Банки закатать, перевернуть на крышку, медленно остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Подавать к столу, красиво уложив все содержимое банки на большое плоское блюдо.

Рецепт М. Н. Поткиной

189. Грибы, отваренные в собственном соку

1. Грибы (молодые, крепкие) почистить, вымыть, мелко нарезать.

2. Положить на сковороду, посолить по вкусу, жарить на небольшом огне в собственном соку до полусухого состояния.

3. Плотно уложить в банки, закатать

Хранить в холодильнике. Зимой использовать, как свежие грибы.

Рецепт М. Ф. Березиной

190. Грибы с лимонной кислотой для зимнего хранения

1–2 кг крепких грибов,
1 л воды,
1 ст. л. соли,
5 г лимонной кислоты.

1. Грибы, промыть, очистить, нарезать и сразу опустить в подкисленную лимонной кислотой воду (2 г на 1 л воды).

2. Поставить на огонь, добавить еще 3 г лимонной кислоты, столовую ложку соли, варить, снимая пену.

3. Как только грибы опустятся на дно, снять с огня, разложить по банкам, залить этим раствором или сварить свежий в той же пропорции, закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике. Использовать, как свежие.

191. Грибы жаренные для зимнего хранения

Плотные грибы вымыть, очистить, мелко нарезать, обжарить в собственном соку, добавить растительное масло и репчатый лук по вкусу, посолить и дожарить до полной готовности. Разложить по банкам, закатать, медленно остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике. Грибы перед употреблением еще раз обжарить.

Квашение, соление

Необходимое количество соли в г на каждый кг различных овощей

Овощи	Соль
Капуста 1 кг	1 ст. л.
Огурцы 1 кг	1-2 ст. л
Грибы 1 кг	3 ст. л.

Иногда при квашении капуста мягчает. Этому есть несколько причин и наиболее распространенная – использование капусты, предназначенной для длительного хранения, в частности сорта Амагер. Такая капуста имеет тонкие, плотные зеленоватые листья. Эти сорта тоже можно солить, но только гораздо позже, примерно в декабре-январе, поскольку в ней долго идет процесс образования сахаров. Осенью же следует солить сорта, предназначенные для квашения, обычно у них кочаны белые, хрустящие с толстыми очными листьями. Другие причины того, что капуста становится мягкой:

– избыток азота при выращивании;

– перестаивание капусты в теплом помещении при квашении;

– невыпущенные газы из нижних пластов при квашении;

– попадание ее еще на грядке или при перевозке в сильные заморозки.

Из них самая нежелательная причина – избыток азота, поскольку капуста накапливает лишний азот в форме нитратов, которые вредны для человека.

Заготовка огурцов имеет некоторые другие особенности.

Огурцы следует откалибровать по размеру, солить и консервировать огурчики примерно одного размера и желательно одного сорта.

При консервировании огурцов, снятых заранее (долее двух часов), их надо предварительно замочить в воде на такое же время, какое прошло с момента их съема, иначе вода вытеснит проникший в огурцы воздух, и это приведет к тому, что огурчики сморщатся, а банки могут открыться.

Для мелких огурцов следует брать 1,5 ст. л. (40–45 г) соли на каждый литр воды, а для крупных – 2 ст. л. (60–70 г).

Хрен и чеснок несовместимы, поэтому при засолке и консервировании используйте или то, или другое.

Чеснок огурцы размягчает, поэтому не кладите его слишком много, а листья дуба или вишни, наоборот, делают огурцы в засолке более крепкими, хрустящими.

В качестве пряных приправ можно брать листья черной смородины, зонтик укропа, фенхеля, тмина, кориандра (кинзы), веточку иссопа, эстрагона (тархуна), все вместе или в любом сочетании, но не следует класть душицу, ибо она используется для отдушки (снятия затхлого или иного запаха) бочек или другой тары и снижает пряные запахи засолочных трав.

Банки с огурцами иногда «взрываются». Причинами этого является несоблюдение указанных выше правил, хранение при слишком высокой температуре, грязь, попавшая в банки, слишком жесткая или слишком мягкая вода.

Некоторые садоводы считают, что одной из причин неудач при засолке и квашении является их заготовка в Полнолуние.

192. Квашенная капуста

капуста 5 кг,
морковь 1 кг.

1. Нашинковать капусту.
2. Натереть на крупной терке морковь.
3. Перемешать, посолить и перетереть руками.
4. Плотно уложить в тару, поставить сверху гнет и оставить в теплом месте для заквашивания.
5. Ежедневно гнет снимать, а капусту протыкать на всю глубину спицей, чтобы выпустить углекислый газ.

Когда капуста заквасится, ее надо убрать в холодное место.

Можно при заквашивании добавлять в капусту яблоки (лучше антоновские), половинки небольших кочанов капусты, клюкву или бруснику, тмин.

193. Квашеная капуста с можжевельником

4 кг капусты,
4 ст. ложки соли,
10 г ягод можжевельника,
0,5 стакана воды.

1. Нашинковать капусту, натереть морковь, перемешать,

посолить и перетереть руками.

2. Ягоды можжевельника растереть, залить водой, нагреть до кипения и кипятить 5 минут.

3. Остудить отвар и добавлять порциями к капусте и моркови, укладывая их плотно в емкость.

Далее действовать, как при обычном квашении. Капуста, посоленная таким способом имеет очень приятный привкус и хорошо хранится.

Рецепт А. Носова

194. Баклажаны соленые

баклажаны 5 кг,
соль 250 г,
пряности по вкусу.

1. Баклажаны нарезать кружочками, толщиной 1 см

2. Сложить в кастрюлю, пересыпая солью и пряностями.

3. Как только баклажаны дадут сок, положить на них гнет и держать неделю в теплом месте.

4. Плотно уложить по банкам, сверху положить лист черной смородины, закатать и поставить в холодильник, через месяц баклажаны будут готовы к употреблению.

195. Тыква, квашенная по-фински

Тыкву очистить, нарезать кубиками. Перцы разрезать, удалить семена и нарезать полосками шириной 2 см. Яблоки и груши только вымыть.

тыква очищенная 3,5 кг,
перец сладкий 700 г,
красные томаты 1 кг,
репчатый лук 0,5 кг,
чеснок несколько головок,
яблоки кислых сортов 1 кг,
столовая горчица 2 ст. л.,
душистый перец 1 ч. л.,
лавровый лист 6 штук,
хрен несколько небольших кусочков,
соль 140 г,
кислое молоко или сыворотка 0,5 л.

1. Овощи и фрукты нарезать, сложить слоями, пересыпая солью и приправами, сильно уплотнить.

2. Сварить отвар из семян перца и кожуры тыквы в течение

получаса на небольшом огне.

3. Процедить и смешать с кислым молоком или сывороткой, залить овощную массу.

4. Поставить на 8-10 дней на закваску при комнатной температуре.

5. Перенести в холодильник.

Можно перед закладкой на хранение разложить по банкам и закатать.

196. Мура тура (квашение особой овощной смеси по-фински)

Рецепт дается на десятилитровую емкость:
огурцы большого размера 1 кг,
красные томаты 1 кг,
морковь 0,5 кг,
корневой сельдерей 0,5 кг,
маленькие кочаны капусты, небольшие головки цветной капусты или брокколи общим весом 1 кг,
отварные бобы 0,5 кг,
стебли листовой свеклы 0,2 кг,
репчатый лук 0,5 кг,
кукуруза 0,2 кг,
сладкий перец 0,5 кг,
зелень укропа 0,1 кг,
2 ст. л. семян горчицы,
2 ст. л. кориандра,
несколько кусочков хрена,
соль 25 г на каждый л воды,
0,25 л кислого молока или сыворотки.

1. Овощи промыть и очистить, бобы сварить.

2. Перцы нарезать, очистить от семян, капусту нарезать крупными кусками.

3. Огурцы нарезать дольками, томаты разрезать на четыре части.

4. Овощи плотно уложить в посуду, пересыпая солью и приправами и проливая молоком или сывороткой.

5. Сверху положить на овощи гнет и накрыть емкость крышкой и заквасить овощи в течение 12–13 дней при комнатной температуре, затем перенести в холодное место для хранения.

Такое квашение производят из остатков овощей последнего сбора перед наступлением заморозков. Овощи перерабатывать сразу после сбора.

197. Самый распространенный способ засолки огурцов

2 кг мелких огурчиков (в расчете на трехлитровую банку),
засолочная зелень (зонтик укропа, веточка зстрагона, стебель и листья базилика, лист хрена),
соль 2 ст. л.,
чеснок 2 зубчика.

1. На дно банки сложить зелень и чеснок.
2. Откалибровать свежесобранные огурчики, обрезать оба кончика, вымыть, плотно уложить в банку
3. Растворить в кипящей воде соль, остудить.
4. Холодным рассолом залить огурцы, накрыть марлей и дать постоять 2–3 дня.
5. Марлю снять, прикрыть крышкой и пастеризовать на водяной бане на 20–25 мин.
6. Закатать, перевернуть на крышку, медленно остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

198. Огурцы, засоленные в огурцах

3–4 крупных переросших огурца,
засолочная зелень по вкусу,
мелкие огурчики для засолки 500 г,
репчатый лук 2-3- луковицы,
соль 1 ст. л.,
сахар 2 ч. л.

1. Натереть на крупной терке переросшие огурцы.
2. Нарезать кольцами лук и ошпарить его кипятком.
3. Добавить в огурцы лук, соль, сахар и всю зелень. Оставить настояться на сутки (воду и уксус не добавлять).
4. На следующий день уложить часть массы на дно банок, сверху плотно уложить маленькие огурчики для засолки, добавить массу во все пустоты.
5. Через день у вас будут малосольные огурчики для употребления.

Чтобы сохранить их более длительный срок, к еще не разложенным в банки огурцам надо добавить 1 л воды и прокипятить. Залитые огурцы, накрыть крышкой, подержать 3–4 мин. Рассол слить в кастрюлю и снова прокипятить, а огурчики разложить по банкам, залить их кипящим рассолом и закатать. Медленно остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Если после заливки рассолом в банки добавить уксус (из расчета 1 ст. л. на литр емкости), то можно хранить такие огурцы в прохладном месте.

200. Засолка зеленых томатов

зеленые томаты 2 кг,
болгарский перец 4–5 штук,
чеснок 2 головки,
укроп большой пучок (40 г),
соль 2–3 ст. л. по вкусу.

1. Укроп, чеснок, болгарский перец пропустить через мясорубку, добавить соль и все перемешать.

2. Разрезать томаты пополам. сложить в посуду для квашения слой томатов разрезами вверх, пересыпать приготовленной заправкой.

3. Накрыть срезами томатов заправку, пересыпать заправкой.

4. Снова слой томатов разрезами вверх и так далее.

5. Положить перевернутую тарелку на томаты и поставить на нее сверху гнет.

6. Поставить в теплое место для квашения на

3-4 дня, как только появится пена и кисловатый запах, гнет снять, томаты плотно уложить в банки, залить образовавшимся рассолом и закатать.

Хранить в холодильнике или на холоде.

Оставшимся после употребления томатов рассолом можно заправлять кислые щи, рассольники и солянки.

Рецепт Г. С. Осиповой

Маринады, консервирование

При консервировании обычно используют столовый уксус (9% или 6%, которого надо брать в полтора раза больше, чем 9%). Иногда столовый уксус заменяют более полезным яблочным уксусом, но еще лучше применять вместо уксуса лимонную кислоту. Одна треть чайной ложки лимонной кислоты заменяет одну столовую ложку 9% уксуса.

Обычно для приготовления маринада используют не только соль, но и сахар. Сахара надо брать столько же, сколько 9% уксуса.

201. Самый простой способ консервирования огурцов

на один литр объема емкости потребуется
500 г огурцов,
500 г воды,
1 ст. л. соли,
1 таблетка аспирина,
одна треть ч. л. лимонной кислоты,
красный молотый перец на кончике ножа,
пряная зелень по вкусу,
один зубчик чеснока.

1. Зелень и огурцы бланшировать.
2. Плотно уложить в банки.
3. Опустить аспирин, соль, лимонную кислоту, перец.
4. Залить кипящей водой, закатать.
5. Перевернуть на крышки и медленно остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.
Рецепт Г. А. Кизима

202. Маринованные огурцы

Изюминка этого рецепта в использовании большого количества специй.

огурцы 1.5 кг (в расчете на одну трехлитровую банку),
укроп 3 зонтика,
чеснок 4 дольки,
листья вишни 3 штуки,
кусочки хрена 3 штуки (размером 2 см),
горький красный перец 1 штука,

3–4 небольших красных томата,
сладкий болгарский перец 1 штука.

1. Огурцы вымыть и залить водой на три часа.

2. На дно банки уложить укроп, красный перец, чеснок, хрен, вишневые листья.

3. Плотно уложить огурцы, сверху томаты и нарезанный на дольки болгарский перец.

4. Приготовить маринад: на 1,5 л воды взять 2 стебля укропа вместе с зонтиком, 2 листа черной смородины, 3 гвоздики, 3 горошины душистого перца, 2 горошины черного перца, 1 лавровый лист, 3 ст. л. соли, 5 ст. л. сахара, все отварить на медленном огне 20 мин., укроп и листья черной смородины вынуть.

5. Залить горячим маринадом огурцы, накрыть крышкой на 5 мин.

6. Слить в кастрюлю и еще раз прокипятить маринад, снять с огня, добавить 1 ст. л. 9% уксуса и снова залить огурцы, закатать, перевернуть на крышку, медленно остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Рецепт С. П. Фарбер

203. Хрустящие огурчики

Из расчета на одну 3-х литровую банку,
1,5 кг огурцов
Черная смородина – 5 листочков,
укроп – 3 зонтика с зелеными семенами,
хрен – 1 лист,
черный перец – 7 горошин,
лавровый лист – 1 шт.,
3 ст. л. соли,
2 ст. л. сахара,
1 ч. л. уксусной эссенции.

1. Банки и крышки простерилизовать как обычно.

2. Огурцы тщательно помыть, замочить на 3–5 часов, воду менять 3–4 раза.

3. Зелень промыть, залить в отдельной посуде кипятком на 1 минуту, воду слить.

4. Заложить зелень и огурцы в банку.

5. Залить банку кипящей водой (~1,5 литра) на 10–20 минут и укутать.

6. Через 10–20 минут воду слить, в нее положить соль, сахарный песок. Эту воду вскипятить, и залить в банку.

7. Добавить 1 чайную ложку уксусной эссенции. Банку закатать, перевернуть и укутать на ночь. Так оставить до середины следующего дня.

Рецепт В. Кабыкина

204. Огурцы в соке красной смородины

огурцы 1 кг (из расчета на двухлитровую банку),
0,5 л воды,
0,5 сока красной смородины,
соль 1,5 столовых ложки (40 г) для мелких огурцов или 2 столовых ложки (50 г) – для крупных,
сахар 1 ч. л.,
пряности – по вкусу.

1. Огурчики (лучше мелкие) промыть, облить кипятком, уложить в банки, переслаивая пряностями.
2. Залить кипятком, прикрыть крышками и подержать 3–5 мин.
3. Половину воды вылить, вторую перелить в кастрюлю, добавить сок красной смородины, соль, сахар, довести до кипения и залить огурцы.
4. Банки закатать, перевернуть на крышку и медленно остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Уксус в этом рецепте не используется совсем, огурчики приобретают розовый цвет и замечательный вкус.

205. Огурцы с ягодами красной смородины

1,5 кг огурцов (в расчете на трехлитровую банку),
засолочная зелень по вкусу,
3 горсточки ягод красной смородины (или 5–6 кистей),
1 ст. л. 9% уксуса,
1 ч. л. сахара.

1. Сложить в банку промытые зелень, огурцы и смородину.
2. Залить кипящей водой (около полутора литров), накрыть крышкой, настоять 3–4 мин.
3. Воду вылить в кастрюлю, добавить соль, сахар. вскипятить.
4. Залить огурцы, добавить уксус.
5. Закатать, перевернуть на крышку, медленно остудить под одеялом.

Рецепт С. П. Фарбер

206. Огурцы в томатном соке

огурцы 1 кг (из расчета на двухлитровую или две литровых банки),
красные томаты 1 кг (или 1 л томатного сока),
соль 1 ст. л. с небольшим верхом, сахар 1 ст. л. без верха,
1 таблетка аспирина,
лимонная кислота на кончике ножа,
тархун (эстрагон), чеснок, укроп, петрушка, лист черной смородины, вишневый лист, все по вкусу.

1. Огурчики и пряности бланшировать.
2. На дно банки уложить приправу, затем плотно огурчики.
3. Приготовить томатную заправку, для этого залить томаты кипятком, воду слить, кожицу снять, пропустить через мясорубку, добавить соль и сахар и варить 15–20 мин.
4. Залить огурцы кипящей томатной заправкой, добавить аспирин и лимонную кислоту, закатать и остудить под одеялом, не переворачивая банки.

Хранить в холодном месте.

В этом рецепте не используется уксус. Томатная заправка придает огурцам нежный, приятный и совершенно особенный вкус.

207. Консервированные огурцы с сахаром

огурцы 1 кг (на две литровых банки),
1 ст. л. 9% уксуса,
зонтик укропа,
по одному листу петрушки, сельдерея, кинзы,
пол-листа хрена,
2–3 листа черной смородины,
перец 1 шт.
для приготовления рассола взять
1 л воды,
2 ст. л. соли,
1 ст. л. сахара.

1. Бланшированные огурчики плотно сложить в банку вертикально, добавить зубчик чеснока и один плод болгарского перца.
2. Все пряности сложить в кастрюлю, долить 1 л воды и проварить на небольшом огне 15 мин.
3. Залить огурцы кипящим рассолом.

4. Добавить в каждую банку по одной столовой ложке 6% уксуса и закатать.

6. Перевернуть на крышку и медленно остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

208. Консервированные кабачки

кабачки 600 г (на одну литровую банку),
болгарский перец 100 г,
чеснок 6–8 зубчиков,
черный перец 5–6 горошин,
укроп 15–20 г,
для заливки взять
на 250 г воды,
30 соли,
30 г 9% уксуса.

1. Вымыть небольшие кабачки длиной 15–16 см с неразвитыми семенами, дать стечь воде и нарезать на кружочки толщиной 2 см.

2. Разрезать и очистить от семян перец, нарезать на четвертинки.

3. Очистить чеснок и нарезать на пластинки.

4. Мелко нарезать вымытый укроп.

5. Сложить в банку кабачки, переслаивая чесноком, перцем и укропом.

6. Приготовить заливку, прокипятив воду с солью, снять с огня и влить уксус.

7. Залить кабачки и закатать банки, остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

209. Фаршированные зеленые томаты

зеленые томаты 1 кг,
чеснок 2–3 головки,
болгарский сладкий перец 15 штук,
пучок петрушки,
1–2 веточки мяты,
соль 3 ч. л.,
9% уксус полстакана.

1. Срезать верхушку у томатов, вынуть ложкой сердцевину.

2. Из сердцевины томатов, чеснока, перца, петрушки и мяты приготовить фарш, все пропустив через мясорубку.

3. Начинить смесью томаты и накрыть срезанными

верхушками.

4. Выложить нафаршированные томаты в банки, каждый ряд посолить.

5. В заполненные банки добавить уксус так, чтобы заполнить все пустоты и покрыть содержимое.

6. Закрыть крышками.

Хранить в холодильнике или в холодном месте.

210. Баклажаны консервированные

на литр заливки (две литровых банки баклажанов) потребуется
20 г соли,
3 ст. л. 9% уксуса,
1 кг баклажанов.

1. Запечь плотные молодые баклажаны в духовке или отварить в небольшом количестве воды около 20 мин.

2. Положить под пресс на сутки для удаления горечи.

3. Уложить в банки ниже плечиков примерно на 1 см.

4. Залить кипящей водой с солью.

5. Добавить уксус.

6. Закатать, остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

211. Брюква консервированная

1. Брюкву очистить, нарезать на кубики

2. Бланшировать 3–5 мин.

3. Разложить в банки по плечики

4. Залить кипящим рассолом

5. Закатать, остудить под одеялом

Для приготовления рассола на литр воды взять одну столовую ложку соли, прокипятить.

Хранить в прохладном месте.

212. Тыква маринованная

тыква 650 г,
сахар 150 г,
вода 200 г,
уксус 9% 2 ст. л. (или лимонная кислота 0,5 ч. л.),
гвоздика 3–4 шт.,
корица 0, 25 ч. л.

1. Тыкву очистить, нарезать кубиками.

2. Опустить в кипящую воду на 3–4 мин., затем на 2–3 мин. в холодную воду.

3. Уложить тыкву в литровую банку, добавить корицу и гвоздику.

4. Сварить маринад (200 г воды со 150 г сахара кипятить 10 мин.).

5. Снять с огня, добавить уксус или лимонную кислоту, размешать и залить тыкву, закатать.

6. Перевернуть на крышку и остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

213. Маринованные бобы

Первый способ

1 кг бобов,
75-100 г соли.

1. Бобы промыть, разделить на половинки, перемешать с солью и выдержать сутки.

2. Полученную массу, давшую сок, не освобождая от избытка соли разложить в стерильные банки, добавить специи (укроп, базилик, вишневые листья, эстрагон). Уплотнить.

3. Сверху укрыть виноградными листьями. Образующийся рассол должен покрыть бобы. Недостающее количество жидкости пополнить, добавив воду. Сверху положить мокрое полотенце, крышку и гнёт.

Первый способ быстрый, бобы получаются красивого зеленого цвета, но остаются твердыми и имеют сыроватый вкус. Однако, очень хороши как добавка к разнообразным овощным салатам, где достаточно сока от других компонентов.

Второй способ

1 кг бобов,
25–50 г соли.

1. Приготовить 3% солевой раствор (30 г соли на 1 литр воды).

2. Бобы промыть, разделить на половинки и прокипятить в солевом растворе 15–20 минут.

3. Отваренные бобы разложить в стерильные банки, добавить оставшееся количество соли, уплотнить. Далее выполнить п. 4 предыдущего рецепта.

Вкус бобов получается нежным, а консистенция мягкая.

214. Кукуруза маринованная

После сбора урожая отделить початки совсем маленькие, величиной с указательный палец. Их можно консервировать в маринаде, как огурцы, и использовать в виде гарнира.

500 г початков,
0,5 л воды,
1 ст. ложка соли,
2 ст. л. сахара,
2 ст. л. 9% уксуса,
2–3 листа черной смородины,
4–5 листьев вишни,
веточка эстрагона,
черный перец – на кончике ножа.

1. Початки очистить от листьев, отрезать столбик до первых зёрен и тщательно вымыть.
2. Сложить початки и зелень в банку, емкостью 1 литр.
3. Залить содержимое кипящей водой, покрыть крышкой и выдержать 3–4 минуты.
4. Воду слить и еще раз залить початки и зелень кипятком и подержать под крышкой 3–4 минуты. За это время приготовить маринад.
5. Слить воду и залить содержимое кипящим маринадом, закатать, перевернуть на крышку и медленно остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

215. Как сделать каперсы?

200 г молодых зеленых семян настурции,
50 г сахара,
2 ч. ложки соли,
1 литр воды,
1 ст. ложку 6% уксуса,
перец и лавровый лист – по вкусу.

Первый способ

1. Приготовить маринад: нагреть воду до кипения, растворить в ней сахар, соль, добавить уксус и пряности.
2. В кипящий раствор опустить семена настурции. Вновь довести до кипения, отставить, охладить.

Второй способ

1. Молодые зеленые семена настурции пересыпать солью и оставить на сутки в эмалированной посуде. За это время несколько раз перемешать, чтобы все равномерно просолилось.

2. Переложить семена в маленькие баночки, залить 6% уксусом и оставить на 2 недели.

3. Уксус слить, а семена залить свежем маринадом со специями (см. 1-ый способ). Вместо уксуса можно использовать кисти красной смородины – примерно 1/3 стакана на 2 майонезных баночки.

Каперсы используют для заправки солянок, рассольников, супов. Маринад от них добавляют в борщи.

Рецепт Л. Д. Бобровской

Соусы и приправы

216. Аджичка

1,5 кг томатов,
0,5 кг сладкого перца,
0,5 кг яблок,
0,5 кг моркови,
4 средних головки чеснока,
2–3 штучки горького перца,
350 мл подсолнечного масла,
1–2 стол. ложки соли (по вкусу).

1. Все пропустить через мясорубку и варить на медленном огне 1,5–2 часа.

2. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Рецепт В. Кабыкина

217. Аджика

5 кг томатов,
1 кг моркови,
1 кг яблок,
1 кг сладкого перца,
6–7 стручков горького перца,
300 г чеснока,
1 стакан 6%-ного яблочного уксуса,
2/3 стакана сахара,
1 стакан подсолнечного масла,
3 столовых ложки соли без верха.

1. Овощи (томаты, морковь, сладкий перец) и яблоки (кислые, типа антоновки, не очищая) пропустить через мясорубку или смолоть с помощью кухонного комбайна, 2,5 часа варить в эмалированной посуде на слабом огне.

2. Смолоть стручки горького перца, добавить смесь к вареву вместе с сахаром, подсолнечным маслом и солью. Варить еще 1 час.

3. За 15 минут до готовности добавить молотый чеснок и уксус.

4. Разлить массу горячей по стерильным банкам и хранить в закрытом виде.

218. Приправа «Кобра»

2 кг корней хрена,
2 кг очищенного чеснока,
4–5 кг спелых томатов,
1–2 свежих стручка красного перца, соль по вкусу.

1. Из стручков перца удалить семена. Томаты по одному опускать в кипяток, очищать кожицу, пропустить через мясорубку или размельчить в кухонном комбайне. Хрен, перец и чеснок тоже измельчить.

2. Перемешать, посолить. Разложить в пастеризованные банки. Хранить в прохладном месте.

3. Прекрасная витаминная приправа к мясным блюдам и острым салатам.

219. Цеацебели

5 кг сладкого перца,
5 кг спелых томатов,
500 г чеснока,
500 г петрушки,
15 стручков горького перца,
соль – по вкусу.

1. Томаты и перцы пропустить через мясорубку, посолить и поставить на огонь. Довести до кипения.

2. Размолоть или измельчить кухонным комбайном чеснок, петрушку, горький перец. Добавить к смеси перцев и томатов, вновь довести до кипения. Кипятить еще 10 минут.

3. Разложить по баночкам. Употребляется для приготовления бутербродов.

Вместо помидор можно использовать томат-пасту.

220. Фруктовые соусы

Их можно приготовить на основе пюре из яблок, груш и слив.

К готовому пюре добавить сахарный песок (около 150 грамм на 1 кг пюре). Смесь поставить на слабый огонь и помешивать до полного растворения сахара. Затем увеличить огонь, довести пюре до кипения и кипятить в течение 5 минут.

Приготовленный соус можно сохранить впрок точно также, как пюре.

Рецепты смешанных приправ, рекомендуемые В. Одинцовым (состав указан в процентах):

Сливово-яблочная приправа

Пюре сливовое – 57,
пюре яблочное – 23,
сахар – 20,
пряности – по выбору.

Бруснично-яблочная приправа

Брусника – 45,
яблочное пюре – 40,
сахар – 20,
гвоздика и корица – по вкусу.

Бруснично-яблочно-грушевая приправа

Брусника – 50,
яблочное пюре – 15,
грушевое пюре – 10,
сахар – 25,
пряности – по вкусу.

Бруснику перед добавлением бланшировать в горячей воде 2–3 минуты, растереть, добавить сахар и варить еще 20–25 минут, перемешивая.

Бруснику можно заменить на клюкву, которую просто в сыром виде протереть и смешать с избранным пюре.

221. Облепиховое масло

Жом после получения сока облепихи,
оливковое масло.

1. Промытый и высушенный после получения сока жом смолоть на кофемолке.

2. Оливковое масло нагреть до 90˚, остудить до 50˚ и залить жом. Уровень масла должен быть выше массы жома на 2–3 см.

3. Банку с маслом и жомом поставить в воду, нагретую до 40˚С,

на один час.

4. Переставить банку в темное место и время от времени перемешивать.

5. Через две недели этой порцией масла залить новую порцию жома и повторить процедуры. Так же поступить с третьей порцией жома.

6. Спустя две недели процедить масло через холщовую ткань.

Хранить в темноте.

222. Облепиховый соус к мясу

1 литр облепихового сока,
50 г тертого чеснока.

Соль и сахар добавить по вкусу перед употреблением.

223. Соус из чернослива

400 чернослива,
0,5–1 стакана белого сухого виноградного вина,
Толченая корица, сахар – по вкусу.

1. Чернослив разварить в малом количестве воды.
2. Массу протереть через сито.
3. К ней добавить вино, корицу, сахар, довести до кипения, сразу охладить.

Приправа очень хороша для вторых мясных и рыбных блюд.

224. Соус из хрена со свеклой и орехами

20 г корней хрена,
20 штук ядрышек грецких орехов,
2 свеклы средней величины,
1 чайная ложка меда,
2–3 столовых ложки воды, сок 1 лимона,
Корица, соль – по вкусу.

1. Натереть корни хрена на мелкой терке.
2. Растолочь в ступке орехи, добавить кипяченую воду и перемешать, чтобы получить «ореховые сливки» густоты обычных сливок.
3. Натереть сырую свеклу на средней терке.
4. Смешать хрен, свеклу, «сливки», добавить корицу, мед, лимонный сок, перемешать.

Сложить в небольшую банку, хранить в холодильнике.

225. Хренодер

На 1 кг красных томатов,
100 г чеснока,
100 г хрена,

1. Томаты, чеснок и очищенный хрен пропустить через

мясорубку.

2. Добавить соль по вкусу, перемешать.

3. Разложить по баночкам, закрыть винтовыми крышками. Хранить в холодильнике. Использовать вместо кетчупа в качестве приправы.

224. Соус из томатов с орехами

2 крупных спелых помидора,
3 ядрышка от грецких орехов,
1 пучок петрушки,
3 дольки чеснока,
немного молотого черного перца и соли – по вкусу.

1. Растолочь орехи в ступке.

2. Положить томаты на 30 секунд в кипящую воду, затем охладить в холодной воде и снять кожицу.

3. Натереть на мелкой терке чеснок, порезать зелень петрушки.

4. Перемешать в эмалированной миске, разложить по банкам малого объема, стерилизовать 10 минут, закатать.

Хранить в холодильнике. Открывая банку, сразу использовать ее содержимое.

225. Яблоки с горчицей

4 антоновских яблока,
4 столовых ложки сухой горчицы,
1.5–2 чайных ложек соли,
4 столовых ложки сахарного песка,
3–4 горошины душистого перца,
100 мл 6% яблочного уксуса,
100 мл воды.

1. Яблоки запечь в духовке. После готовности протереть через сито.

2. За это время нагреть воду, растворить в ней сахар, добавить перец, довести до кипения, снять с огня, добавить уксус и дать настояться 1–1,5 часа.

3. Вновь нагреть и горячим раствором залить горчицу, размешать, добавить мякоть протертых через сито яблок, дать остыть, на сутки поставить в холодильник. Далее хранить в прохладном месте под плотной крышкой.

Подавать к мясу, а любителям острых бутербродов намазывать на хлеб.

Рецепт В. Светляковой

226. Яблочный уксус на меду

яблоки любого сорта 1 кг,
кипяченая вода 1 л,
мед (или сахар) 150 г,
дрожжи 10 г,
черный хлеб 20 г.

1. Яблоки промолоть через мясорубку вместе с кожурой и сердцевиной.
2. Добавить все остальные ингредиенты, заполнив емкость на три четверти объема.
3. Настаивать при температуре не ниже 20 градусов в течение 10 дней, ежедневно размешивая массу.
4. Профильтровать через 2 слоя марли.
5. В отфильтрованный раствор добавить еще 50 г меда (или сахара), накрыть марлей и поставить на 1,5–2 месяца бродить.
6. Профильтровать готовый уксус через марлю, разлить в бутылки, закупорить.

Хранить при комнатной температуре.

227. Майонез из клюквы

1 сырое яйцо (или только желток),
2–3 столовые ложки клюквы,
1 стакан растительного масла,
соль и сахар по вкусу.

1. Растолочь клюкву.
2. Добавить яйцо, соль, сахар и взбивать миксером, постепенно добавляя растительное масло.

228. Ткемали

1 кг слив,
0,5 кг смеси зелени (укроп, петрушка, сельдерей, кинза),
головка чеснока,
сахар, соль, молотый черный перец по вкусу.

1. Очистить сливу от косточек, пропустить через мясорубку, варить на небольшом огне 40 минут, помешивая, чтобы масса не пригорела.

2. Зелень вымыть, мелко нарезать, добавить в сливы, размешать.

3. Посолить, поперчить, добавить сахар и довести до кипения, прокипятить 2–3 минуты, снять с огня.

4. Разложить по стерильным банкам, закатать.

Хранить в холодильнике.

Алфавитный указатель

Абрикос 71: Варенье из абрикосов, 72: Королевские абрикосы.

Айва 21: Компот из японской айвы, 67: Джем из аронии, яблок и айвы, 96: Варенье из айвы, 97: Варенье из японской и айвы, 108: Цукаты из японской айвы.

Алоэ 100: Варенье из алоэ.

Арбуз 102: Варенье из арбузных корок, 105: Цукаты из арбузных корок.

Арония (черноплодная рябина) 18: компот ассорти, 19: Компот ассорти с облепихой, 27: Сок «Бодрость», 38: Квас из аронии, 49: «Шерри-бренди», 53: Слива с черноплодной рябиной, протертая с сахаром, 54: Клюква с черноплодной рябиной, протертая с сахаром, 67: Джем из аронии с айвой, 69: Джем из аронии с яблоками, 91: Арония в соке красной смородины, 92: Варенье из аронии с вишневыми листьями, 109: Изюм из аронии.

Баклажаны 141: Икра из баклажан с кабачками, 142: баклажаны без перца, 143: Баклажаны без моркови, моркови, 144: Икра из запеченных баклажан с чесноком, 145: Баклажаны в растительном масле без добавок, 136: Икра без болгарского перца, 137: Икра с луком и перцем, 138: Икра с морковью, 139: Баклажаны по-румынски, 146: Баклажаны без томатов, 148: Баклажаны в томатном соусе,149: Острые баклажаны на зиму, 150: Неострые баклажаны на зиму, 151: Баклажаны по румынски, 194: Баклажаны соленые, 210: Консервированные баклажаны.

Бобы 213: Маринованные бобы.

Брусника 115: Варенье из брусники с яблоками, 120: Брусника, толченая с сахаром, 124: Морошка, брусника, клюква, 125: Черника, вишня, малина, брусника, голубика без сахара.

Брюква 138: брюква, репа или турнепс по чешски 211: Брюква консервированная.

Вишня 43: Вишневый ликер, 80: Варенье из вишен, 81: Вишня в собственном соку, 82: Вишня на зиму.

Голубика 125: Черника, вишня, малина, брусника, голубика в собственном соку.

Грибы 129: Грибная селянка, 136: Скорая засолка грибов,189: Грибы, отваренные в собственном соку, 190: Грибы с лимонной кислотой для зимнего хранения, 191: Грибы жареные для зимнего хранения,

Груши 73: Грушевые дольки.

Дыня 106: Цукаты из дыни.

Жимолость 74: Варенье из жимолости.

Земляника 16: Компот из земляники,23: Земляничный сок, 41: Квас из земляники, 75: Земляничное варенье «ягодка к ягодке», 76: Земляника в собственном соку, 121: Земляника в собственном соку из целых ягод, 121: Сок земляничный без сахара, 122: Земляника в натуральном виде.

Ирга 79: Варенье из ирги с лимоном.

Кабачки 20: Компот из кабачков с облепихой, 32: Ананасный десерт, 84: Варенье из тыквы или кабачков,141: Кабачково-баклажанная икра, 155: Кабачковая икра, 166: Цуккини в томатах, 195: Консервированные кабачки, 208: Кабачки маринованные.

Калина 26: Сок из калины, 57: Калина, протертая с сахаром, 58: Калина и яблоки, протертые с сахаром, 112: Пастила из калины.

Каперсы 215: Как приготовить каперсы.

Капуста 184: Капустный зимний салат, 130: Капустно-овощное ассорти, 131: Ассорти с капустой для хранения в холодильнике, 132: Пикантный салат из капусты для быстрого употребления, 134: Капуста по восточному, 136: Быстрая засолка капусты, 192: Квашеная капуста, 193: Капуста, заквашенная с можжевельником.

Картофель Приготовление крахмала в разделе Маленькие хитрости.

Клюква 54: Клюква и черноплодная рябина, протертая с сахаром, 46: Крепленое вино из любых ягод, 47: Клюквянка, 48: Клюковка, 117: Желе из клюквы с цитрусами, 124: Моченая морошка, брусника, клюква.

Корейские салаты 133.

Крапива 11: Сок из крапивы, 12: Крапива соленая.

Красная рябина 38: Квас, 42: Вино, 46: Крепленое вино из любых ягод, 66: Рябиновое желе, 92: Рябиновое варенье, 95: Красная рябина в яблочном сиропе, 113: Варенье из любых ягод,117: Красная рябина в меду.

Красная смородина см. Смородина красная.

Крыжовник 59: Желе из крыжовника, 77: Варенье из крыжовника, 78: Царское варенье из крыжовника, 126: Крыжовник натуральный.

Кукуруза 161: Кукуруза по американски, 214: Кукуруза маринованная.

Лимон 40: Лимонный квас, 79: Варенье из ирги с лимоном, 84: Варенье из кабачков или тыквы с лимоном, 117: Желе из клюквы с цитрусовыми.

Лук 6: Лук маринованный, 8: Лук репчатый, фаршированный чесноком; Луковые стрелки в разделе Маленькие хитрости.

Лук-порей 166: Лук-порей, фаршированный овощами; Мука

из лука-порея в разделе Маленькие хитрости.

Малина 17: Компот из малины, 44: Ликер из малины, 63: Желе из смеси красной смородины и малины,113: Пастила из любых ягод, 125: Любые ягоды в собственном соку.

Морковь 153: Морковная икра; Консервирование мелкой моркови в разделе Маленькие хитрости.

Морошка 116: Варенье из морошки,124: Моченая морошка.

Облепиха 19: Компоты ассорти с плодами облепихи, 25: Сок из облепихи с сахаром, 64: Облепиховый джем, 115: Мармелад «Ароматный» из облепихи с яблоками, 123: Сок из облепихи без сахара, 200: Облепиховое масло, 201: Облепиховый соус к мясу.

Овощи 2: Овощи для супа, 163: Заправка для борща, 170: Салат сахалинский, 171: Салат дунайский, 172: Салат ассорти, 173: Овощной салат на зиму, 177: Салат «Осенние радости», 178: Салат «Все, что есть под рукой», 183: Овощной салат «Лето», 188: Салат «Зимняя радость», 196: Мура тура

Лечо 179: Самый простой способ приготовления лечо, 180: Лечо с уксусом, 181: Лечо без уксуса, 182: Болгарское лечо.

Огурцы 85: Варенье из огурцов, 152: Икра пикантная (из соленых огурцов), 187: Салат из перезрелых огурцов, 197: Самый простой способ засолки огурцов, 198: Огурцы, засоленные в огурцах, 201: Самый простой способ консервирования огурцов, 202: Маринованные огурцы, 203: Хрустящие огурчики,204: Огурцы в соке красной смородины, 205: Огурцы с ягодами красной смородины,

206: Огурцы в томатном соке, 207: Консервированные огурцы с сахаром.

Одуванчик 33: Пиво из одуванчика, 45: Вино из одуванчика, 65: Желе из одуванчика, 99: Мед из одуванчика.

Перец 156: Перец сырой в томатном соке, 157: Заготовка свежего болгарского перца, 151: Салат из перца, 169: Салат из перца,185: Томат и перец в лимонной кислоте,

Пряная зелень 3: Заготовка пряной зелени, 4: «Зеленые кубики».

Ревень 39: Квас, 101: Варенье с апельсинами.

Редька 83: Варенье из редьки.

Репа 138: Репа, брюква или турнепс по чешски, 162: Репа впрок

Рябина красная см. Красная рябина.

Рябина черная см. Арония.

Сельдерей 167: Корень сельдерея по гречески

Свекла 28: Напиток «Закат осенью», 29: Свекольный морс, 37: Квас; Консервирование свекольной мелочи см. раздел Маленькие хитрости, 176: Зимний салат из свеклы, 206: Соус.

Слива 50: Желе из слив, 53: Слива с аронией, протертые с сахаром, 110: Мармелад из слив с яблоками, 127: Повидло без сахара.

Смородина красная 60: Желе, 61: Пикантная заправка для селедки, 63: Желе с малиной.

Смородина черная 18: Компот ассорти,19: Компот ассорти с облепихой, 55: Желе, 56: Черная смородина, толченая с сахаром, 113: Мармелад из любых ягод.

Терн 84: Варенье из терна или алычи.

Томат 86: Варенье из физалиса или зеленых томатов,154: Икра из томатов, 158: Томаты в собственном соку,149: Десертные томаты, 160: Томаты в желатиновом желе, 174: Зеленые томаты на зиму, 175: Томаты с зеленью на зиму, 185: Томат и перец в лимонном соке, 186: Томаты с яблоками и луком, 186: Засолка зеленых томатов, 187: Фаршированные зеленые томаты, 200: Засолка зеленых томатов, 209: Фаршированные зеленые томаты, 207: Хренодер, 208: Соус.

Тыква 84: Варенье с лимоном, 98: Мед из тыквы, 104: Цукаты, 168: Тыква по гречески,181: Квашеная тыква, 212: Маринованная тыква.

Физалис 86: Варенье из физалиса или зеленых томатов.

Фасоль 164: Овощи с фасолью на зиму, 165: Зимняя заготовка овощей с фасолью без масла.

Хмель 14: Заготовка молодых побегов, «Вечные дрожжи» из хмеля см. в разделе Маленькие хитрости.

Хрен 206: Соус, 207: Хренодер.

Черная смородина см. Смородина черная.

Черника 119: Черника, толченая с сахаром, 125: Черника в собственном соку без сахара.

Черноплодная рябина см. Арония.

Чернослив 205: Соус.

Чеснок 5: Чеснок с солью, 6: Чеснок маринованный, 7: Масло чесночное, 9: Паста по грузински.

Шиповник 30: Витаминный напиток, 118: Варенье.

Шпинат 13: Заготовка шпината.

Щавель 13: Заготовка щавеля.

Яблоки 19: Компот, 24: Супер сок, 27: Сок «Бодрость»,28: Напиток «Закат осенью», 32: Новогодний пунш для детей, 51: Желе, 52: Мятное яблочное желе, 58: Калина, протертая с яблоками, 64: Желе из яблочных отходов, 69: Яблочный джем с аронией, 70: Яблочный джем особого вкуса, 87: Простейшая яблочная заготовка, 88: Варенье дольками, 89: Яблоки для пирога и десерта, 90: Яблоки без отходов, 107: Цукаты, 110: Мармелад из слив с яблоками, 111: Мармелад «Ароматный», 114: Яблочный

сыр, 115: Варенье из яблок с брусникой, 120: Яблоки без сахара, 128: Компот без сахара, 137: Салат из яблок, моркови и грецких орехов, 139: Яблоки моченые, 140: Яблоки, моченые в сусле, 209: Яблоки с горчицей, 210: Уксус.

Ягоды любые см. разделы Хранение, Компоты, Квас, Вино, Варенье и «пятиминутки».

В алфавитном указателе приведены номера и названия рецептов.

Послесловие

За последние сто лет среда обитания человека настолько быстро изменилась, что человеческий организм не успел приспособиться к новым условиям существования, что привело ко многим негативным изменениям, как в самом организме людей, так и в их психике. Урбанизация, то есть скопление большого количества людей на ограниченных площадях больших городов, сильное загрязнение воздуха вредными для здоровья человека выбросами автомобилей и промышленных предприятий, уничтожение «легких» планеты губительной повальной вырубкой субтропических и тропических лесов, привело к тому, что человек поставил себя на грань уничтожения и требуются неотложные меры по защите экологической среды обитания для выживания людей. Об этом много пишут и говорят, но практически ничего не делают, в том числе и сами люди, в том числе и садоводы, в основном, как это ни странно, из-за своей неосведемленности. Однако, есть сведения, которые необходимо знать каждому из нас, в особенности садоводам-любителям.

Ясно, что загрязнение среды привело к загрязнению организма человека уже на клеточном уровне и очень многие болезни вызваны именно загрязнением клетки – основы жизни. Теперь уже недостаточно проводить чистку отдельных органов – печени, сосудов, лимфы, кишечника, чистке подлежит весь организм на уровне клетки – иначе нам с вами в ближайшие 50–60 лет просто не выжить.

Вторая проблема состоит в неправильном питании, точнее в недостатке макро- и микроэлементов и полноценных витаминов в нашей повседневной еде. Как же так? Сажаем свои овощи, в магазинах круглый год свежие овощи и фрукты и вдруг не стало хватать витаминов и микроэлементов! Дело объясняется очень просто, человечество, желая увеличить посевные площади и упростить земледельческий труд, стало применять технику, переворачивающую пласты земли при вспашке. А земля – это живой и, при том, очень сложный организм. В верхнем слое почвы обитает сообщество микроорганизмов, в том числе бактерии, микрогрибы и дождевые черви, которым для их существования требуется кислород. А в более нижнем слое живут микроорганизмы, для которых кислород не нужен. Переворачивая почву, мы выносим наверх анаэробов, и закапываем вглубь аэробов, в результате погибает большая часть тех и других. Нарушается экологическое равновесия обитателей почвы, земля становится «мертвой», с несвязанной структурой, такая почва

сдувается ветрами и смывается дождями, «уносится» неизвестно куда и вместо плодородных земель, созданных трудом червей и микроорганизмов за тысячелетия, мы всего за каких то сто лет создали бесплодные земли и чтобы поддержать их плодородие вынуждены вносить в них ежегодно органику и минеральные удобрения, но по-прежнему упорно продолжаем переворачивать пласты. При внесении минеральных удобрений, обычно используют всего три основных элемента питания – азот, фосфор, калий (они названы основными, не потому, что играют основную роль в питании растений, а потому, что их растения используют в больших количествах, нежели микроэлементы).

Однако, растениям равно необходимы все, как макроэлементы, так и микроэлементы для своего развития и для формирования полноценного урожая. Но, если из года в год растения выносят из почв около 60 химических элементов, а мы упорно вносим только 3–4 из них, то постепенно почвы оскудевают и растения не формируют полноценного урожая, а мы с вами систематически недополучаем целой группы химических элементов, из-за чего начинаются различные нарушения в нашем здоровье. Кроме того, растения начинают поглощать вместо недостающих элементов другие, что может привести к очень нежелательным результатам. Вот только один пример, если в почвах недостаточно фосфора, растения начинают поглощать стронций, даже если стронций содержится в данной местности на допустимом уровне, растения соберут его со всей доступной для них округи и концентрация стронция в каком то одном растении может оказаться превышающей норму. Попадая в наш организм он осядет в костях, если в нашем организме недостаточно кальция. Так как один из изотопов стронция радиоактивен, то он может стать источником постоянного самооблучения.

Существуют хорошо известные факты, связывающие заболевания с отсутствием определенных химических элементов в организме, например. если в данной местности в почвах нет йода, население этой местности страдает базедовой болезнью, если отсутствует медь – большое количество больных туберкулезом, если нет железа, большое число анемичных, слабых детей, с пониженным уровнем гемоглобина крови. Недостаток лития приводит к тому, что растения не могут сформировать полноценную группу витаминов В. Отсутствие олова приводит к преждевременной седине, недостаток селена провоцирует онкологические заболевания. Этот список можно продолжать, но и так ясно, что как для растений, так и для животных, в том числе и для человека, необходим широкий диапазон минералов.

За последние 50 лет учеными были синтезированы (то есть получены химическим путем) практически все необходимые человеку витамины, но вот ведь беда, организм человека «не признает» их и на 90% выводит через выделительные системы, а полученные из растений витамины организм усваивает на 90%, а выводит лишь 10%. Наша с вами забота прежде всего дать все необходимое нашим растениям, тогда они создадут для нас полноценный урожай, содержащий все необходимые нам органические кислоты, витамины, микро- и макроэлементы.

Однако, надо знать, что растения самостоятельно не могут взять из почв химические элементы, им необходима помощь микроорганизмов почвы, которые «обволакивают» минеральные элементы органической молекулой (одной из таких органоминеральных форм являются хелаты). Частично это умеют делать и сами корни растений. Затем такое сложное органоминеральное соединение получает пропуск в клеточный сок растений и может проникнуть через клеточные мембраны, чтобы вступить в биохимические процессы в клетке. Здесь природа перекинула мостик от неживой природы в живую – минералы становятся частью белковой материи.

Какие пути есть у нас, чтобы обеспечить свой организм всем ему необходимым и защитить его от воздействия окружающей агрессивной среды?

Во-первых, покупать в аптеке относительно недорогие витамины и минералы, поглощать их в очень больших количествах, помня о том, что организм от них стремится избавиться, как от чуждых его природе, то есть в конечном итоге тратить довольно много денег.

Во-вторых, покупать и есть в очень больших количествах свежие овощи и фрукты и, при этом, недополучать всего необходимого, поскольку чего нет в почве – того нет и в урожае.

В-третьих, те, кто имеет свои садовые участки, может вносить достаточное количество микроэлементов в почву и правильно (это совсем не означает слишком много) кормить своих питомцев, чтобы они полноценно накормили нас. При этом, усвойте же наконец, что на здоровые растения не нападают вредители, их не трогают болезни, потому, что в них идет быстрый синтез белка и клеточный сок здоровых растений содержит мало углеводов, а все вредители предпочитают питаться углеводами. Когда вы боретесь с вредителями, особенно химическими ядами, ничего, кроме вреда растениям, окружающей среде и себе вы не приносите! Остановитесь, наконец, оттого, что вы сегодня уничтожили ядохимикатами вредителей, вы не защитили свои растения от тех, что прилетят завтра, поскольку растения остались слабыми и

будут привлекать вредителей со всей округи обилием углеводов в своем клеточном соке. Лучше подумайте, почему ваши растения ослабли и помогите им!

На сегодняшний день не создано лучших минеральных удобрений, нежели AVA и Унифлор. Первое из них получено высокотемпературным расплавом так, как варится стекло, поэтому имеет некристаллическую структуру и не растворяется в воде, то есть не вымывается из почвы в более низкие слои. Медленно в течение трех лет удобрение отдает в почвенный раствор все, содержащиеся в удобрении микро и макроэлементы, причем только в летний период при температуре почвы, начиная с восьми градусов тепла. В состав удобрения входят фосфор, калий, кальций, магний, кремний, бор, марганец, медь, кобальт, железо, молибден, селен. Вносят удобрение в малых дозах.

Второе удобрение содержит 18 микроэлементов в форме хелатов, то есть растения поглощают его сразу без посредничества микроорганизмов почвы, поэтому оно действует очень быстро, особенно при внекорневой подкормке по листьям. Это настоящая скорая помощь для растений! Удобрение используется в малых дозах.

Оба удобрения не содержат никакого балласта, вредных примесей, не закисляют почв. Фактически они экологически полностью безопасны.

Сейчас во всем мире получило широкое распространение органическое земледелие без применения минеральных удобрений. Надо отчетливо понимать, что этот способ земледелия хорошо восстанавливает плодородие почв только без переворачивания пластов почвы, но оно не может обогатить почву микроэлементами, так что их все равно необходимо вносить дополнительно, ибо возвратить их в почву после выноса с урожаем можно только закопав в нее трупы животных и человека, в организм которых эти микроэлементы перешли с растительным урожаем. На земле конечно есть такие посевные площади, плодородие которых ежегодно восстанавливается за счет разлива рек, берущих свое начало на склонах вулканов, но таких мест, увы, немного.

Есть и четвертый способ получать полноценное питание растительного происхождения, введением в свой рацион пищевых биологически активных добавок – БАДов. Именно этим путем и пошли все цивилизованные страны мира, прежде всего потому, что в состав БАДов включены не только макро и микроэлементы, витамины растительного происхождения, необходимые органические кислоты, но и природные антиоксиданты, которые выводят из организма человека все вредные для него вещества и

проводят очистку на клеточном уровне. Результаты говорят сами за себя. Первыми начали применять БАДы японцы после атомной бомбардировки Хиросимы и Нагасаки, причем применяло БАДы поголовно все население страны. В результате в одной из самых загрязненных стран средняя продолжительность жизни за прошедшие 50 лет поднялась до отметки 82 года. Следующими были американцы. Около 70% населения Америки систематически употребляет пищевые добавки в течение 40 последних лет и продолжительность жизни населения неуклонно повышается, составляя в данное время 76 лет. В Европе БАДы первыми начали применять немцы и несмотря на то, что регулярно применяет пищевые добавки лишь 50% населения в течение последних 35 лет, средняя продолжительность жизни население неуклонно повышается и достигла 72 лет. В нашей стране о БАДах население, в целом вообще не имеет понятия, применяет БАДы лишь 5% населения в последние 5–7 лет и средняя продолжительность жизни неуклонно снижается, дойдя в последние годы до катастрофической отметки 56 лет.

Подумайте об этом!

Почему же так эффективны биологические добавки к пище, почему люди, их систематически употребляющие живут дольше, болеют меньше, почему многие из них избавляются от своих застарелых недугов? Потому, что они растительного происхождения, а поэтому почти полностью усваиваются нашим организмом. Входящие в их состав природные антиоксиданты очищают организм на клеточном уровне от шлаков, загрязнения, тяжелых металлов, оксидов. Клетки становятся молодыми и здоровыми, в них нормализуются биохимические процессы, уходят причины многих заболеваний. Кроме того, БАДы насыщают клетки всеми необходимыми элементами питания.

Конечно, БАДы дороже сырых овощей и фруктов, но в них в малых объемах сконцентрировано все, необходимое для нашего организма без какого-либо балласта. Так, в одной капсуле БАДов заключена суточная доза всех, необходимых человеку витаминов. Чтобы получить эту же дозу из сырых овощей и фруктов, их придется съесть 3–5 кг, не получая при этом всего необходимого, к тому же лишь 1–2 % организм использует, остальное является балластом в виде воды и клетчатки, которые организм выведет. Так что, если подсчитать деньги, необходимые на все эти килограммы фруктов и овощей, получится, что БАДы на самом деле не столь уж и дороги.

На сегодняшний день биологических добавок к пище на нашем рынке немало, но среди них есть такие, которые за короткое время получили широкое признание во всем мире – это

продукция компании «Vision», особенно препараты Детокс, Антиокс и Лайфпак юниор, которые в международном медицинском справочнике «Vidal» в разделе биологических пищевых добавок стоят на первом месте. Эти препараты изготовлены по высочайшим современным технологиям, позволяющим сохранить все полезные свойства живой растительной клетки, при этом специально подобранные по составу растения, выращиваются в высокогорных районах на почвах, имеющих полноценный природный микроэлементный состав. Выращиваются эти растения над облаками, чтобы получить экологически чистую продукцию, не содержащую каких-либо вредных примесей. Специально созданный детский препарат Лайфпак юниор (детский пакет жизни, каждая капсула которого содержит все десять необходимых витаминов и одиннадцать макро и микроэлементов) получил международную медаль за лучший препарат для детей.